HANS SURÉN

Kraft-gym-nastik

Franckh'sche Verlagshandlung / Stuttgart

HANS SURÉN



Kraftgymnastik

Dieses Werk geht weit über den Rahmen eines Lehrbuches über Kraftgymnastik hinaus. Es greift tief ins Herz und erweckt die Vernunft, die Lebensführung unter rassische und naturfrohe Gesetze zu stellen. Darüber hinaus ist es das einzige Lehrbuch für die von Surén in Deutschland eingeführte Schulung zu Schnellkraft und Körperschönheit, die keineswegs nur für Männer, sondern ebenso für Frauen und Mädchen geeignet ist. Zahlreiche prachtvolle Bilder und Lehrtafeln begeistern zur Nacheiferung. Sie zeigen den großen Wert der Kraftgymnastik für das sportliche Training, wie vor allem die höchste Bedeutung für die Berufsarbeit und Lebensführung jedes deutschen Menschen.



Kraftgymnastik

mit natürlichen und sportlichen Geräten

von

HANS SUREN

Oberstarbeitsführer a. D.

Major a. D.

Früherer Inspekteur für Leibeserziehung des Deutschen Arbeitsdienstes, langjähriger Leiter der Heeresschule für Leibesübungen der früheren Reichswehr

22.–26. Tausend

Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart

Mit 118 Lichtbildern, 6 Zeichnungen und 2 Leporellotafeln
Umschlagbild von P. Isenfels

Printed in Germany
Druck von Richard Bechtle, Buchdruckerei, Eßlingen a. N. / Verlagsnummer 1646

Inhalt

I. Teil

II. Teil

Die Übungen der „Surén-Gymnastik" mit Sportgeräten

Vorwort für das 22. bis 26. Tausend

Die vollständig veränderte und neue Bearbeitung von 1935 hat wegen ihres vielseitigen Inhalts und schönen Abbildungen viel Freude und Beifall gefunden.

Wiederum wurde ein Neudruck notwendig. Kraft, Zähigkeit und vor allem Mut, Entschlossenheit, gepaart mit Selbstbeherrschung und gesunden Nerven haben sich unzählige für Kraft und Körperschönheit Begeisterte erkämpft und erobert, indem sie zähe, unverdrossen und treu ihre Lebensführung nach meinen Lehren seelischer und körperlicher Kraft richteten. Aus vielen tausenden begeisterter und dankbarer Briefe spricht der alte germanische Kampfgeist – auch für die Gestaltung des täglichen Lebens. Wollen wir unsere eigene Zukunft und die unseres Volkes gesund, stark und glücklich gestalten, so sind wir gebieterisch auf Leibeszucht und Körperkultur angewiesen. Sie meißeln auch den nordischen Charakter! Die Körpertat ist unlöslich mit der seelischen Kraft verbunden. Das beweist auch dieses Buch. Wie weit es über den Rahmen eines einfachen Übungsbuches hinausweist, zeigt deutlich das Inhaltsverzeichnis. „Grundlagen der Wehrhaftigkeit" behandelt es ebenso wie Grundlagen für die Berufsarbeit und unsere völkische, rassische Erziehung und Zukunft. Freuden bietet es, Lebenskraft, Zuversicht und Stolz. Allerdings fordert das Buch den persönlichen Einsatz auch von Frauen und Mädchen, denen es ebenfalls ein guter Freund geworden ist.

Im Januar 1942 **Hans Surén**

Erinnerungen

Als ich nach mühevollen, entbehrungsreichen Tropenkämpfen in Zentralafrika und harter Tropengefangenschaft glücklich, aber abgezehrt auf Englands Boden landete, nahm ich sofort eine harte körperliche Selbstschulung auf. Im Lager Donington-Hall war zunächst nichts an sportlichem Gerät vorhanden. Doch bedurfte ich dessen noch nicht – muß doch ein erschlaffter Körper zunächst hauptsächlich durch Gymnastik, Läufe, Spiele und Bewegung in frischer Luft auf Leistungsfähigkeit vorbereitet werden. Hierin hatte ich bereits jahrelange Erfahrungen, denn ich war von Jugend auf ein begeisterter Gymnast und hatte die Nordländer bereist, in denen der Ursprung der Gymnastik liegt. Mein eigener, geschwächter Zustand bestätigte mir viele der Erfahrungen, die nunmehr in den Büchern meiner deutschen Charakter- und Körperschulung niedergelegt sind.

Mein Körper war durch die hohen Anforderungen des afrikanischen Patrouillen- und Verteidigungskrieges erschlafft und durch die drückende Gefangenschaft in Nord- und Südnigerien entnervt[1]. Unerbittlich zwang ich mich täglich, um 5 Uhr in der Frühe auf dem mit breitem Stacheldrahtzaun umzäunten Platz zu sein und übte unter einer alten Zeder bei jeder Witterung meine Gymnastik. Hieran schloß sich ein immer mehr ausgedehnter Dauerlauf um den Stacheldraht herum. Der Lauf ist die beste Arznei für schwache Herzen und Lungen. Es war frühmorgens, meine Kameraden schliefen noch alle, und die englischen Posten wunderten sich über den nackten „german" – denn selbstverständlich: Surén übte nackend. Nach Jahr und Tag war schließlich der „cäpt'n Sörrin" eine kleine Sehenswürdigkeit geworden, dem keine Kälte zu groß, kein Nebel zu dick, kein Regen und Schnee zu kalt und kein Wind zu stark waren, um durch gymnastische Übungen und naturharte Lebensweise körperliche Kraft zu erobern. Der Gymnast ist ein viel härterer Kämpfer als der Sportsmann – denn er kämpft mit sich selbst. Der Sportsmann aber, der auch Gymnast ist – wird fürs ganze Leben Sieger sein!

[1] Meine Kriegserlebnisse in Kamerun habe ich im Buch: „Kampf um Kamerun", Verlag Scherl, geschildert.

Nach Monaten sehnte ich mich jedoch nach härterer Arbeit und begann energisch die Anschaffung von Geräten; auch glaubte ich, mit diesen einige Kameraden für die Gymnastik begeistern zu können. Es ist wohl möglich, den Körper ohne Geräte bis zu einem gewissen Grad kraftvoll und schön zu formen. Zur weiteren Durchbildung gehören aber die übrigen Gebiete der Leibesübungen und die verschiedenartigsten natürlichsten und sportlichen Geräte.

Vor allem besorgte ich mir eine eiserne Kugel, jedoch weniger, um mit ihr das Kugelstoßen zu üben. Vor allem benutzte ich sie zum Jonglieren. Ich machte die Erfahrung, daß man durch die Verwendung der Kugel zu den verschiedenartigsten Jonglier-, Stoß- und Fangübungen unvergleichliche höhere Vorteile für den Körper herausholen konnte, als wenn man sie nur zu den stets gleichbleibenden Wiederholungen des eigentlichen Kugelstoßes benutzte.

Einige Jahre später baute ich auf diesen Überlegungen in der Heeressportschule der Reichswehr, deren Kommandeur ich viele Jahre hindurch war, die nicht nur für Deutschland, sondern für alle Länder neuartige Gymnastik mit Geräten auf, die ich nunmehr als „Kraftgymnastik" bezeichne. Sie ist in unserer jetzigen Zeit von einer richtigen Ausbildung des Mannes in den Leibesübungen gar nicht mehr fortzudenken. Dieser Erfolg ist für mich natürlich eine tiefe Befriedigung.

In der Tat bedeutet es für den deutschen Mann, der nach den Forderungen unseres Führers und den Geboten unserer Rasse wieder einen aufgeweckten Sinn für germanische Kraft besitzen muß, eine unbändige Freude, seine Kräfte am Eisen verschiedenster Form oder bei Bewältigung natürlicher Lasten zu messen. Die kommende Zeit muß erst noch das Wissen vom Eisen als Sportgerät bringen — ein Wissen, das durchaus gleichzustellen ist mit den Kenntnissen und Fertigkeiten in den athletischen Sportzweigen.

Der deutsche Jüngling — aber ebenso der deutsche Mann bis ins höhere Lebensalter — muß mit eisernen Kugeln und Rundgewichten jonglieren, täglich die Hantel zur Hochstrecke reißen, den Hammer schwingen, das Wurfgewicht schleudern, Balken, Eisenschienen, Lasten und Baumstämme aufnehmen, hochwuchten, bewegen oder weit hinaus in den Sand stoßen können. Sieghafte Kraft muß von allen deutschen Menschen ausstrahlen, die sich stolz als Nachkommen der kühnen, edelgewachsenen Germanen bezeichnen.

Ich hatte von derartigen Geräten in Donington-Hall nur wenig. Vor allem ließ ich mir vom Tischler Mr. Shattel nach eigenen Angaben ein Vorgestell machen, um die herrlichen Übungen am Punchingball, die ich seit Jahren nicht betreiben konnte, wieder aufzunehmen. An diesem Gerät brachte ich es zu einer Ausdauer und kunstvollen Fertigkeit, die gewiß die meisten Artisten übertraf. Stundenlang rasselte und knatterte oft der Box-Ball in einer Wagenremise, und der Engländer staunte über den „Boxing-captain" he is very fith[1].

Bei der Suche nach einem geeigneten Raum zur Anbringung des Balls spielte mir der Zufall einen schweren gefütterten Lederball in die Hände — verstaubt und verschmutzt. Vielleicht lag er hier vergessen seit den vergangenen glorreichen Zeiten der Lord Hastings, die das Schloß Donington-Hall erbauten. Nach afrikanischem Naturrecht nahm ich den Ball selbstverständlich in Besitz. Wahrscheinlich war er ein amerikanischer sogenannter „medicin ball". In Amerika gibt es seit langem diese Bälle, die im Dollarland wie eine Art Hantel zur Gymnastik benutzt werden. Man macht mit ihnen Armstrecken, Rumpfbeugen, Rumpfdrehen, Rumpfkreisen u. dgl. mehr, aber man hat auch ganz vortreffliche Spiele mit dem Ball zusammengestellt. Wir Deutschen kannten dieses sonderbare Gymnastik-Gerät noch nicht und in jenem Gefangenenlager ist, nicht nur für Deutschland, sondern für alle Länder, der Geburtsort der damals neuen deutschen „Medizinball-Gymnastik" zu suchen.

Ich war freudigster Stimmung! Was Wunder — war einem doch im Gefangenenlager jeder Schmetterling — jedes zaghafte Gänseblümchen eine Abwechslung. Doch eins stand fest — ich bedurfte für den Ball eines Partners zum Üben. Der Gedanke, den Ball in amerikanischer Art als eine Art Hantel zur Gymnastik zu verwenden, kam mir überhaupt nicht, denn erstens war ich von jeher ein Gegner von Pfundhanteln und derartigem, und zweitens brachte mich der Ball auf den Gedanken, ihn einem andern mit Macht gegen die Brust zu stoßen. Doch einen Partner zu finden, war fast eine unlösbare Aufgabe. Hundert, zweihundert und später sogar vierhundert deutsche Jünglinge und Männer im besten Lebensalter waren meine Kameraden, aber es ist

[1] Die wundervollen und unersetzlichen Übungen am Boxball und am Doppelendball habe ich in Verbindung mit meinen Erfahrungen und vielen besonderen Lehren in den beiden gleichnamigen Büchern (Verlag Limpert, Berlin) geschildert.



Abb. 1. Tiefes Rückbeugen vor dem Vorwärtswurf als Weithochwurf aus der Schrittstellung mit Einatmen (Hauptübung Nr. 4)

ein Zeichen für den Tiefstand unserer früheren Schulerziehung, daß von diesen Hunderten kaum einer Interesse für Körperzucht und Erstarkung hatte. Ich selbst galt wegen meines harten Körpertrainings, das ich auch auf den übrigen Tageslauf ausdehnte, bei vielen meiner deutschen Kameraden für geisteskrank. Wahrlich – ein Zeichen, wie groß ein Irrweg unserer ganzen Erziehung war!

Meinen Kameruner Mitkämpfern sei es zur Ehre gesagt, daß sie es waren, die mit mir zuerst die Freuden des Übens mit dem Medizinball erlebten. Wären wir Deutschen ein wenig seebefahrener und welterfahrener gewesen, so hätten wir früher den ungeheuren Wert eines Trainings von Körper und Geist mehr zu schätzen gewußt. So hoben wir Afrikaner für unser deutsches Volk die neue „Medizinball-Gymnastik" aus der Taufe.

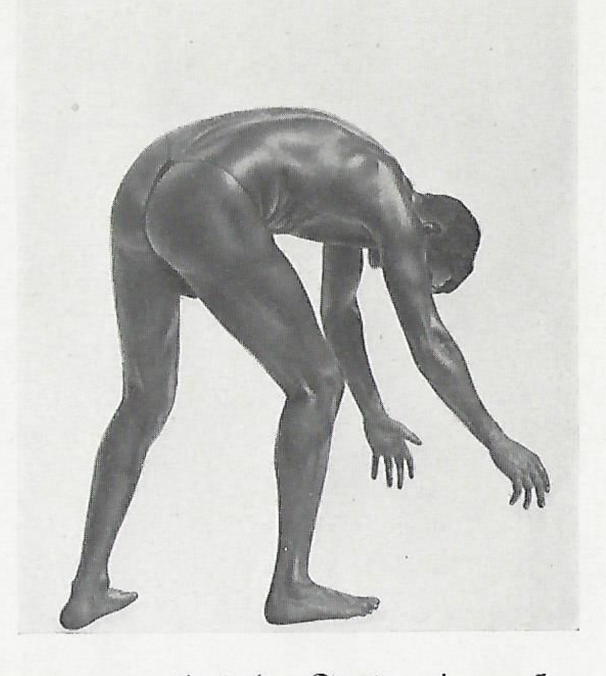


Abb. 2. Ausschwingen des Rumpfes nach dem Abwurf nach vorn mit Ausatmen

Wir paar Kameruner werden die frohen Stunden nie vergessen. Nach einiger Zeit trennte uns das Schicksal, und auch mir gelang es, aller feindlichen Aufmerksamkeit zum Trotze, Ende 1917 aus der englischen Gefangenschaft zu entkommen. Aber den Medizinball vergaß ich nicht. Als ich März 1919 aus Rußland und der Türkei zurückgekehrt war und mir im Sommer desselben Jahres die Leitung der sportlichen Ausbildung eines großen Teiles der sich bereits in Rückgliederung befindlichen Armee anvertraut wurde, ließ ich den Medizinball nach meinen Angaben neu erstehen.

Die ersten acht Bälle wurden nach meinen Angaben die Vorfahren unzähliger Tausender von Medizinbällen, die jetzt in Deutschland zum Vorteil unserer Volkskraft gebraucht werden. Ohne Verwendung dieses Balles gibt es überhaupt keine Körperschule mehr.

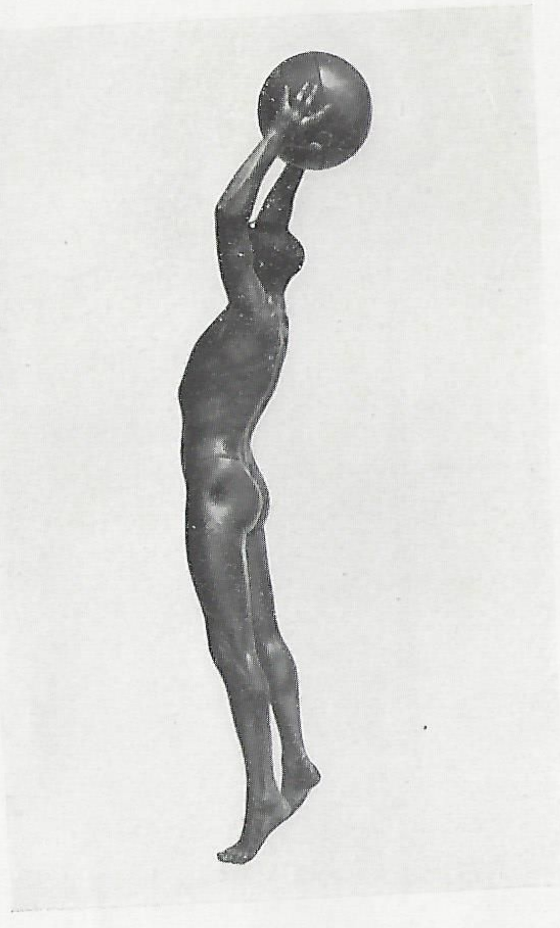
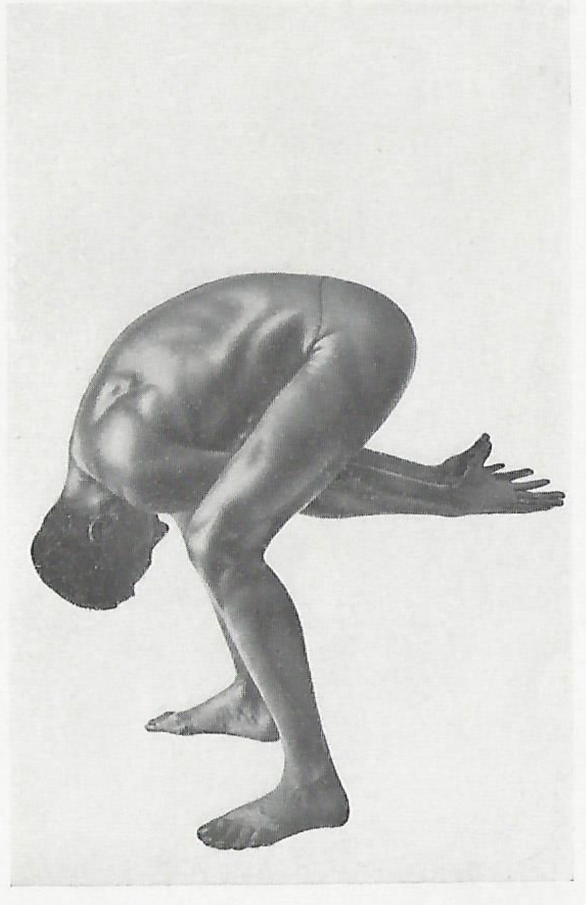


Abb. 3. Hochrecken des Körpers vor dem Rückwärtswurf zwischen den Beinen mit Einatmen (Hauptübung Nr. 11)

Es ist viel zu wenig bekannt, daß die damals noch junge deutsche Reichswehr zur Trägerin ganz neuer Ausbildungsarten wurde, die dann allmählich in das Volk übergingen. In der Heeressportschule in Wünsdorf liegt die Geburtsstätte für die Kraftgymnastik mit Eisengerät und Medizinbällen, für gymnastische Verwendung von Naturgeräten und Baumstämmen. Auch setzte ich mich erstmalig für den Boxsport in der Wehrmacht ein. Die Heeresschule hatte schon damals mustergültige Boxeinrichtungen. Als höchstes Ziel aber setzte ich die Veredlung der nordischen Rasse.

Der durch aufrichtigen Charakter geleitete kraftvolle Körper stand

Abb. 4. Tiefe Beuge des Rumpfes nach dem Abwurf zwischen den Beinen mit Ausatmen (Vgl. auch Abb. 17)



im Mittelpunkt des Strebens. So waren wir stolz auf unsere wettergebräunten und gestählten Körper. Nacktsein war uns selbstverständliches Gebot. Herrliche Bilder nackter, braungebrannter Jungmannen und Männer waren in jenen Jahren zum erstenmal in allen Zeitschriften zu sehen und wurden als Ausdruck neuerwachten antiken Strebens bewundert. Damals wußten nur wenige, daß es Bilder von der wahrhaften Trainingsarbeit der Heeresschule für Leibesübungen waren.

Das Ziel meines Strebens gipfelt in den Worten unseres Führers aus seinem Buch „Mein Kampf": „Was das griechische Schönheitsideal unsterblich sein läßt, ist die wundervolle Verbindung herrlichster körperlicher Schönheit mit strahlendem Geist und edelster Seele."



Abb. 5. Vor dem Fang des Balles zum Rückwärtswurf zwischen den Beinen



Abb. 6. Vor dem Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit gestrecktem Arm in der Seitgrätschstellung mit Einatmen (Hauptübung Nr. 13)

Kraft und Gesundheit für alle

Diese unschätzbaren Gaben sind an kein Lebensalter gebunden — an kein Geschlecht und keinen Beruf. Die Ledigen können sie ebenso erringen wie die Verheirateten. Kraft und Gesundheit sind nicht von Vereinsgesetzen abhängig -- nicht von Mode, Jahreszeiten, Sportplätzen — Kraft und Gesundheit sind frei für jedermann, der Kämpfer wird gegen seine täglichen Gewohnheiten. Die Kraft ist frei auch für dich — gleich, ob du Wissenschaftler, Beamter, Arbeiter oder Bauer bist — gleich, ob deutsche Frau oder deutsches Mädchen! Eine Lebensführung ohne tägliche Körperübungen scheint für viele bequem, doch

vernichtet sie Gesundheit und Kraft. Krankheit zermürbt den Reichsten, kraftvolle Gesundheit schenkt selbst dem Ärmsten Frohsinn! Was nicht geübt, gepflegt und trainiert wird, vergeht. Gesundheit bleibt aus, wo nicht der Wille ist, sie zu erringen. Kein Mensch erhält sich gesund, wenn er seinen Körper nicht stählt — ohne Übung wird jede Kraft zur Schwäche. Der Körper ist dankbarer als der treueste, beste Freund. Beachten wir ihn, schenken wir ihm täglich einige sinnvolle Übungen, so dankt er uns in überraschender Fülle. Erkenne deinen Körper — erkenne seine Zweckmäßigkeit — seine Freuden, seine Schönheit, und du wirst Gymnast — du wirst gesund. — Du wirst wieder ein Träger edelsten rassischen Gutes!



Abb. 7. Ausschwingen des Rumpfes nach dem Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit Ausatmen

Lebe vernünftig!

Wie viel wird allerorten von körperlicher Ertüchtigung gesprochen und geschrieben! Aber die praktische Arbeit am eigenen Körper überlassen sehr viele vorsichtigerweise der Jugend! Schaut die Bequemen und Satten, wie sie reden von Ertüchtigung, sich aber schmunzelnd hinter volle Schüsseln und Gläser setzen! Sie vermeinen noch in einer Zeit des Wortes zu leben, doch streben wir schon längst in einer Zeit der Tat.

Auch die Älteren müssen heran an die Leibeszucht! Sie sind die Träger der Nation und die eigentlichen Träger der Rasse – nicht die Ju-

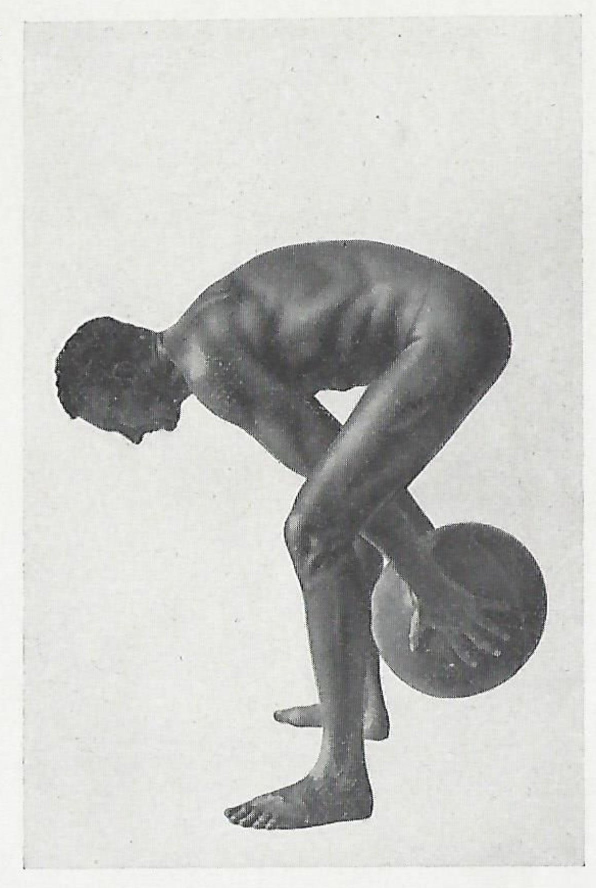


Abb. 8. Tiefes Schwungholen zum Rückwärtswurf mit Einatmen (Hauptübung Nr. 6)

gend, denn sie soll ja erst zum Verteidiger und Träger von Nation und Rasse werden.

Der Geist der Wiedergeburt – der Geist völkischer Kraft – erhält auf den Sportplätzen, in den Geländeschulen, in den Arbeitsdienstlagern und in der Wehrpflicht Ausdruck durch seine deutsche Jugend. Mit diesen Schulungen müssen der Jugend zugleich die geeigneten Wege gezeigt werden, wie sie auch für sich im Berufsleben und vor allem in der Familie täglich für Kraft und Gesundheit wirken kann. Und dafür müssen wir Zeugnis ablegen – wir, die Älteren!

Seit dem Ende des Weltkrieges rufe ich auf zur Gymnastik und gymnastischen Lebensweise, zu Kraft und Vorbild ... Ich weiß, wir können dies Vorbild geben, wenn wir uns unabhängig machen von



Abb. 9. Vollkommene Biegung des Körpers auf den äußersten Zehenspitzen nach dem Rückwärtswurf mit Ausatmen

dem allenthalben schwierig durchzuführenden sportlichen Betrieb. Holt euch die Kraft ins eigene Heim — beginnt sofort mit der Gymnastik! Es ist für die meisten Berufstätigen der beste Weg zu einer *völkischen* Wiedergeburt. Ich weiß es — laßt euch überzeugen — ich habe die Erfahrungen! Lies die „Gymnastik der Deutschen"!

Zerrüttende Gewohnheiten untergraben die Kraft — wer seinen Körper im Heim nicht achtet, wird niemals gesund. Die tägliche Berufsarbeit in Kontor und Fabrik vernichtet, zermürbt nur den Unwissenden. Werde wissend — lebe vernünftig — werde stark, und die oftmals schweren Ketten des Geldverdienens werden dir nicht mehr scha-

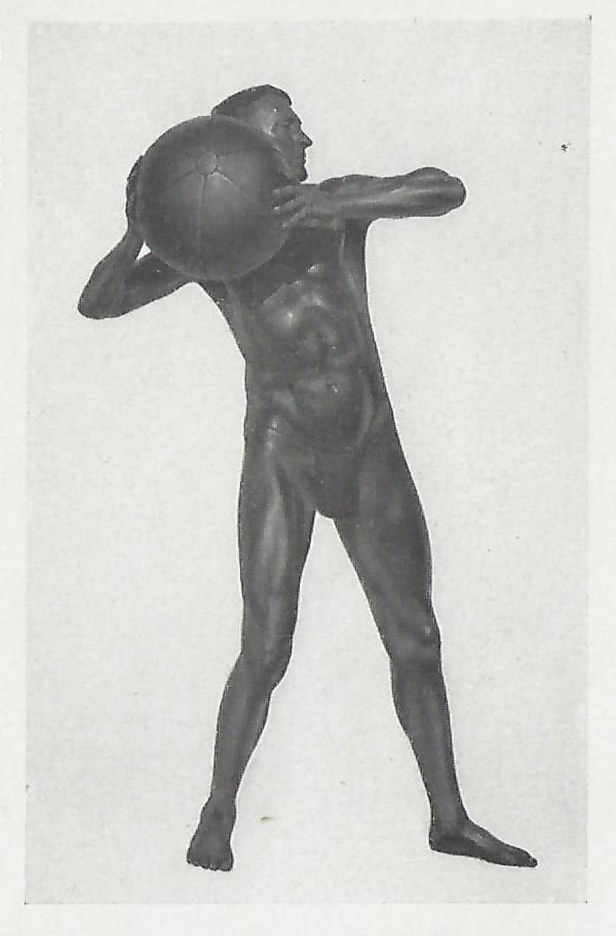


Abb. 10. Leichtes Beugen des hinteren Beines und Neigen des Rumpfes vor dem geraden Zustoß aus Schrittstellung (Hauptübung Nr. 20, s. auch Ab. 47 u. 52)

den. Wer seine freie Zeit häufig in Kaffeehäusern und Bierlokalen verbringt, kann nicht zu Kraft kommen — wer abends den zerrüttenden Freuden der Städte nachläuft, untergräbt die Gesundheit. Ist die Berufsarbeit getan, dann überlege, wie du deinen Körper — dein Ich — wieder finden kannst. Wisse, daß selbst der Stärkste auf den Straßen der Städte, im Dunst der Kneipen, in schlecht gelüfteten Wohn- und Schlafzimmern verkommt, der Schwächste aber durch vernünftige Lebensweise und Lebensfreude zu Kraft gelangen kann. — Kraft bringt Lebensfreude!

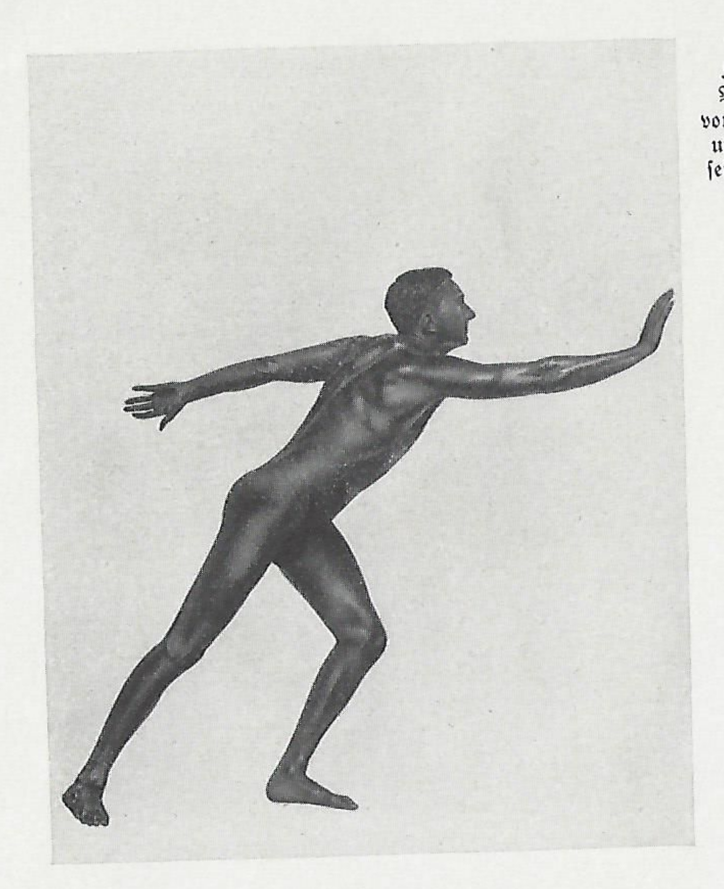


Abb. 11. Kräftiges Vorstoßen von Schulter und Körperseite bei und nach dem Abstoß

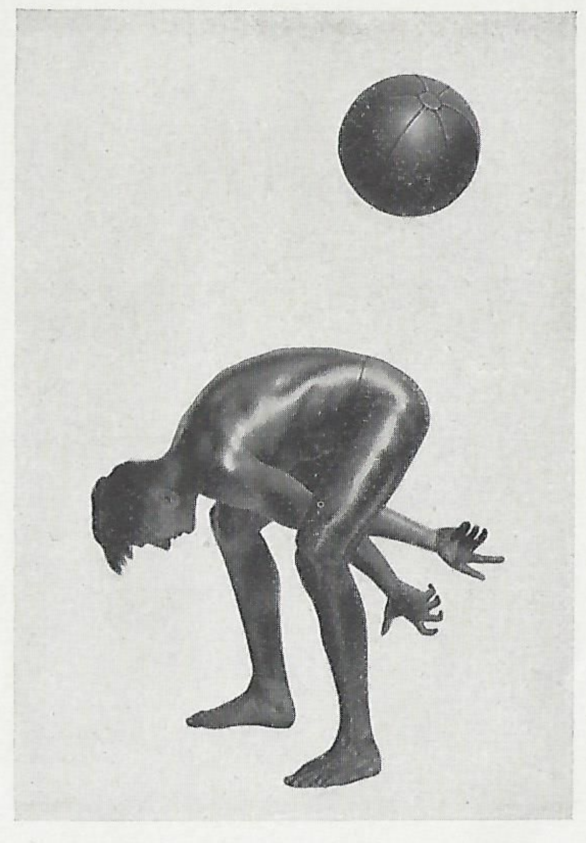


Abb. 12. Kurz nach dem Abwurf zur Gewandtheitsübung des Vorwärtswurfs zwischen den Beinen. Die Haltung zum Schwungholen siehe Bild 3 (Hauptübung Nr. 12)

Der Weg zur Gesundheit

Du kennst deinen Körper nicht, denn er ist ein mißachteter Knecht. Wir schauen auf Krawatten und Bügelfalten und wissen nichts vom schönen Leib und Fuß. Wir füttern den Körper mit den unsinnigsten Sachen und Mengen und wissen nicht mehr, was ihm wirklich dienlich ist. So hast du mit 20 Jahren eine flache Brust, mit 30 einen runden Rücken und mit 40 einen dicken Leib und faltigen Nacken. Wahrlich, du wirst keine Schönheit! Der erste Schritt auf dem Wege zur Gesundheit führt zur Gymnastik. Täglich mußt du einige körperliche Übungen ausführen. Die Schwachen beginnen nicht gleich mit eisernen Sportgeräten, sondern zunächst ohne Geräte mit meiner Kör-

perschule. Greift zu meiner „Gymnastik der Deutschen" und zur „Schwunggymnastik"! Hier habt ihr den Frohweg zu Gesundheit und Körperstolz. Herrlich wirken die mannigfachen interessanten täglichen Übungen auf Körper und Stimmung ein. Umgewandelt ist man schon nach Wochen. Der Körper beginnt sich zu recken – die Muskeln schwellen – er wird uns zum Freund, der immer in Treue zu uns steht – und nie verläßt, wenn wir ihn schützen. Nichts ist dankbarer – nichts ist treuer als unser eigen Fleisch und Blut! Nichts bringt uns auch mehr Freude und Frohsinn als der starke und gesunde Körper. So führt der Weg zur Gesundheit zunächst zur Gymnastik.



Abb. 13. Schnellstes Aufrichten des Oberkörpers zum Fang bei der Gewandtheitsübung

Maschine oder Mensch

Gymnastik heißt Nacktübung! Das hatte die nordische Rasse vergessen, weil sie sich vor ihrem eigenen nackten Körper schämte. Nacktheit galt als schamlos, unsittlich – verderblich. Das war die Folge der jahrhundertelangen fremdrassigen Einflüsse. Eindringlich beweise ich dies im Buch „Mensch und Sonne", dessen arisch-olympischer Geist alle nordisch empfindenden Menschen begeistert. Man turnte nur in Kleidung und kam dadurch auf die größten Irrwege, denn es läßt sich nur das bilden und formen, was man sieht. So sah man nur Maschinen mit Armen und Beinen, Zinnsoldaten, Gliederpuppen – die auf Kommando sich streckten und beugten oder die unsinnigsten Übungen aus-

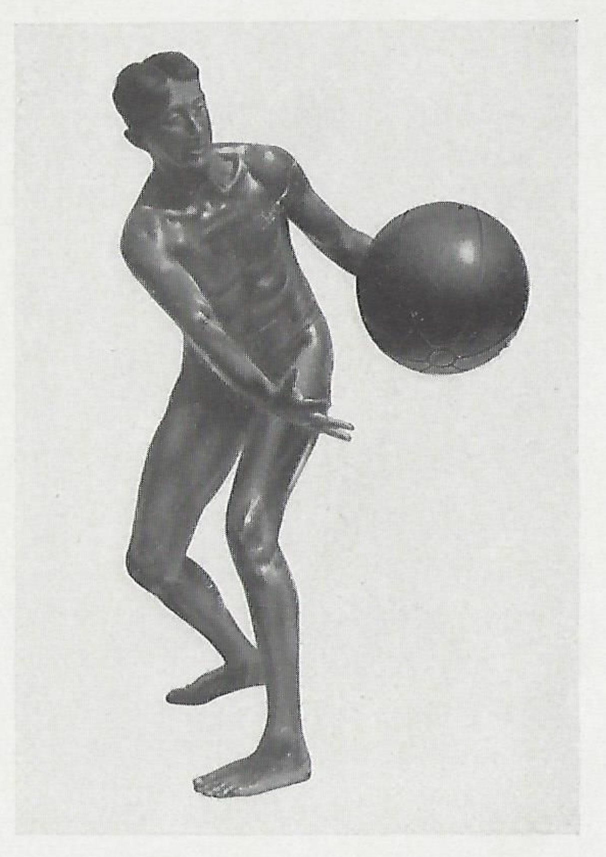


Abb. 14. Der Oberkörper ist kurz vor dem Fang aufgerichtet und die Füße sind stehen geblieben

führten, die zum Teil auch schädlich waren. Die Nacktheit brachte uns die Vernunft des Leibes wieder. Heute wissen wir, daß unser Körper etwas Wunderbares sein kann – wir wissen, daß unser nackter Körper edel und rein ist, wenn wir ihn pflegen und trainieren. Den Sinn hierfür weckt „Mensch und Sonne"[1]. Die Nacktheit zeigt auch am besten, wie wir den Körper ausbilden müssen und daß wir mit einfachen Nacktübungen beginnen sollen. Daß Geistesarbeiter, Beamte, Kaufleute und Angestellte Heim-Gymnastik pflegen sollen, ist heutzutage fast jedem Menschen bekannt – weniger aber wissen die Arbeiter und Bauern hiervon. Selbst der muskelbepackte Schwerarbeiter muß Gymnastik treiben, will er gesund bleiben. Jede Arbeit – sei sie leicht oder schwer

[1] Dies Buch, das 1935 völlig neu bearbeitet wurde und viele Abbildungen vorbildlicher Körper enthält, fand bereits 1939 eine Verbreitung von 155 000.

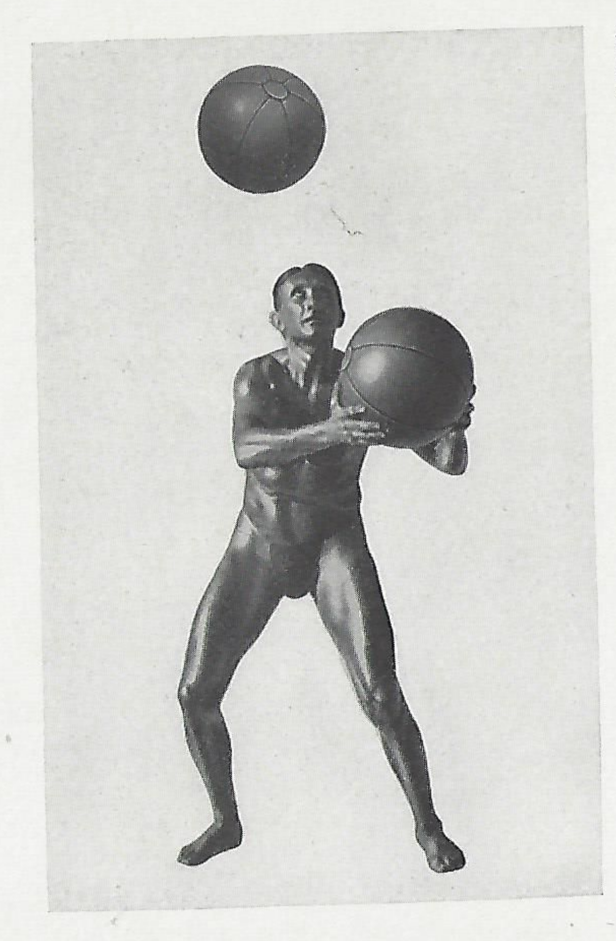


Abb. 15. Die Nervenprobe durch kräftiges Jonglieren mit zwei Bällen (Hauptübung Nr. 23)

— zwingt den Körper gleich einer Maschine meist zu immer gleichbleibenden Arbeitshandlungen, die viele Teile und Fähigkeiten des Körpers unbenutzt lassen. Hieraus entstehen aber große Gefahren für die Muskulatur und besonders für die wertvollen inneren Organe. Das beweise ich im 2. Band der „Gymnastik der Deutschen".

Surén-Gymnastik

Die inneren Organe unseres Körpers bilden die Grundlage von Kraft und Gesundheit und nicht die schöne Muskulatur, die uns so oft begeistert. Für jedermann bleibt es daher Pflicht, mit Übungen zu

beginnen, die auf Herz, Lungen, Magen, Nieren, Leber — auf Bauch, Haut, Blut und Nerven die besten Einflüsse ausüben. Zuerst also Aufbau dieser wichtigen Organe als Fundament, auf das sich eine prachtvolle Muskulatur sowie höchste Leistung stützen können. Wer aber bereits mit berechtigtem Stolz kraftvolle Schenkel, prachtvolle Hüftmuskulatur und einen schönen Rumpf zeigen kann, und wer hohe Leistungen schon vollbracht — der achte mit höchstem Interesse auf das Leben in seinem Innern! Ist hier — in den lebensbestimmenden Organen — nicht alles in Ordnung, so wird der kraftvolle Mensch früher in das Grab gestürzt als der Durchschnitts- und Dutzendmensch. Der Starke also pflege Heim-Gymnastik als Ausgleich zu seiner schweren Arbeit, und der Anfänger, um überhaupt Kraft und Schönheit zu erreichen.

Hervorragend sind natürlich Leibesübungen in frischer Luft, in freier Natur! Aber niemand hat genügend Zeit hierfür! Seit über einem Jahrzehnt ermahne ich daher, sich die Vorteile des Sports in frischer Luft auch im eigenen Heim zu verschaffen. Ist dieser Gedanke denn nicht richtig? Wohlan — ich gebe in meiner Körperschulung — in den Lehren meiner Bücher den notwendigen Ersatz!

Wagt doch wenigstens den Versuch! Übt die „Gymnastik der Deutschen" — übt die frohstimmende Schwunggymnastik! Geht und kauft euch einen Doppelendball, dieses wundervolle Trainingsgerät, das so unglaublich viel Schnellkraft, Ausdauer, Schönheit, Nerven und Entschlußfähigkeit vermitteln kann — aber nur unter der Voraussetzung, daß nach meiner Art geübt wird!

Ich verlange von jedem deutschen Menschen, daß er sich in einem gewissen Umfang ein Wissen von den grundlegenden Gesetzen der Kraft und Gesundheit verschafft. Er soll nicht warten, daß andere dieses Wissen ihm geben, das ist Faulheit — er soll es sich selbst erwerben! Man muß die Unterschiede und Einteilung der Übungsarten kennen — also zwischen Lockerung, Dehnung und Kraft, zwischen Schnellkraft, Ausdauer, Körperschwüngen und anderem mehr. Diese Arten von Übungen habe ich in meinen Systemen derart aufgebaut, daß sie vornehmlich die inneren Organe stärken. Herz und Lungen müssen jedoch eine besondere Schulung haben, weil sie es sind, die bei gymnastischen Übungen, bei Sport und Athletik, bei Berufsarbeit wie im sonstigen Leben stets als erste versagen. Darum: Keine Kraftübung, keine Schnelligkeitsübung ohne geregelte Atmung.

Das Gesetz des Atmens

Der Atem ist die Grundlage allen Lebens! Jedoch die wenigsten wissen etwas von dieser Weisheit. Der Körper atmet von selbst, was soll man sich darum noch kümmern. Für den täglichen Bedarf ist Luft genug vorhanden. Wohl können arme Leute verhungern, aber wegen Luftmangel haben selbst die Ärmsten keine Sorge. Dies ist ein großer Irrtum! Die meisten Menschen werden siech, altern und sterben, weil sie es „auf der Brust haben" und weil das Herz versagt. Auch der stärkste Mann muß sich beugen vor dem unerbittlichen Gesetz des Atmens. Seht die Größen des Sports und die Riesen der Kraft – alle sind sie dem Gesetz des Atmens unterworfen. Wehe dem, der vom Atmen nichts weiß. Wohl mag er heute noch prangen in Jugendschönheit und Manneskraft – doch wie schnell vergehen fünf oder zehn Jahre, und das Herz versagt. Es versagt, weil man die Atmung nicht verstand. Dies ist praktisch erwiesen, und geradezu erschütternde Beweise liegen vor. Einige besonders überzeugende wurden vom Stadtamt für Leibesübungen in Nürnberg gesammelt. So steht dort das Skelett eines vor einiger Zeit gestorbenen großen Athleten, dessen Kraft allseitige Bewunderung erregte. Es war ein ebenmäßig gewachsener schöner Mann – ein Vorbild für viele! Bepackt mit Muskeln von riesiger Kraft, war er doch innerlich morsch. Mit fünfundzwanzig und dreißig Jahren bejubelt, bewundert und selbst überzeugt von eigener herrlicher Gesundheit, konnte er mit neununddreißig nicht mehr die Treppe zur Wohnung hinaufsteigen, sondern mußte getragen werden. Das Herz versagte. Mit vierzig Jahren – an der Schwelle der Manneskraft – war dieser Herkules ein toter Mann. Sein Skelett aber zeigte, wie wertlos, ja wie schädlich äußere Kraft sein kann, wenn sie sich nicht auf gesunde innere Organe stützt. Das Brustbein dieses jungen Menschen war bereits mit den Knorpeln der Rippen zu einem festen Knochen verkalkt. Das sagt uns, daß die Lungen dieses Mannes nicht genügend arbeiten konnten, obwohl er einen riesigen Brustkorb hatte. Es war tatsächlich bekannt, daß er bei Ein- und Ausatmung nur einen Unterschied von einem Zentimeter hatte. Das zeigt auch das Brustbein, denn dieses muß eigentlich mit elastischen Knorpeln versehen sein, damit sich die Rippen dehnen und verengen können[1]. Wir

[1] Siehe die anatomischen Abbildungen in der „Gymnastik der Deutschen".

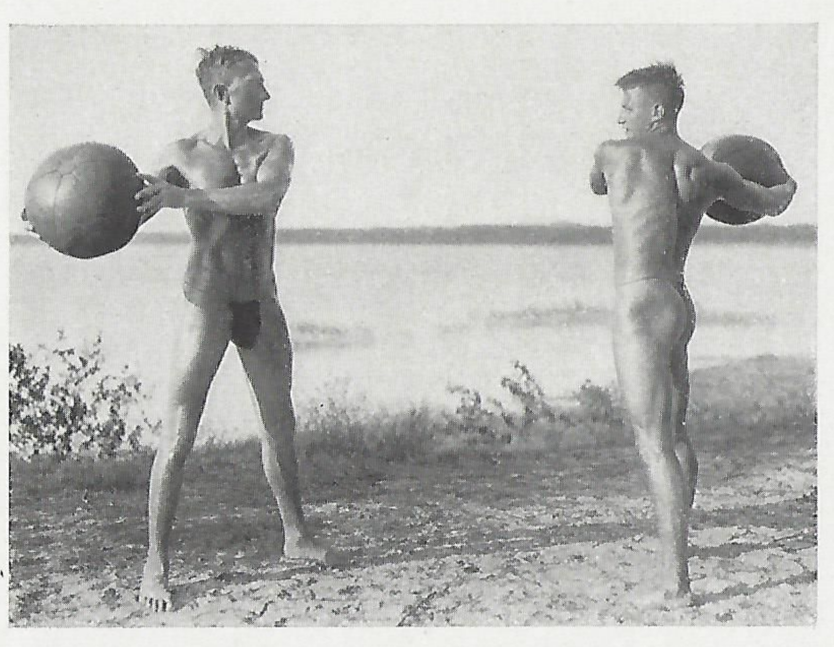


Abb. 16. Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit beiden Armen und 2 Bällen (Hauptübung Nr. 13)

müssen wissen, daß die Lungen selbst nicht arbeiten können, weil sie keine Muskeln haben, sondern abhängig sind von der guten Tätigkeit der Atmungsmuskulatur und des beweglichen Brustkorbes. Wie ein Blasebalg muß dieser arbeiten. Ein kleiner Brustumfang mit großer Atmungsdifferenz ist viel besser als ein mächtiger Umfang, der starr ist, das lese man in meiner „Atemgymnastik" nach. Hier kann ich nur kurz aber nachdrücklich sagen, daß von der Tätigkeit der Lungen die Kraft des Herzens unmittelbar abhängt – besonders bei den starken Männern. In Nürnberg wird noch das Herz eines Athleten gezeigt. Der große Umfang, die erstaunlich dicken Herzwände stehen in gar keinem Verhältnis zu den überaus kleinen Herzkammern.

Darum rufe ich wieder und wieder: Treibt Gymnastik – übt Schwunggymnastik – trainiert ausgleichende Leibesübungen und Sportarten! Hätte der an eigener Kraft zugrunde gegangene Mann etwas von Atemgymnastik mit Lockerungs-, Dehnungs-, Schnelligkeits- und Schwungübungen gewußt oder vom Laufen und Seilspringen, so hätte

er sich einen elastischen Brustkorb bewahrt und damit ein gesundes Herz. So hängt die Gesundheit der inneren Organe vornehmlich von der Art der körperlichen Betätigung ab.

Die Mahnung aus Nürnberg

Nicht darf die oftmals schädliche körperliche Anstrengung die Atmung schulen, sondern die Atmung ist die Grundlage, die Vorbedingung für die Anstrengung. Nur leichte, natürliche Dauerübungen, wie Laufen, Spiele, Seilspringen, Schwunggymnastik, bilden eine Ausnahme. Dies wird vielerseits noch nicht erkannt. Wer diese Lehre beachtet, wird Erfolg haben bis ins höchste Alter. Die Atmungsmuskulatur muß auch für sich allein durch sinngemäße Übungen so gestärkt werden, daß sie für große körperliche Anstrengungen bereits vorbereitet ist. Ich beweise in meiner „Atemgymnastik", daß Atemschulung eine Muskelschulung ist. Sie sollte täglich geübt werden. Man hört viel von Tiefatmungen und versteht hierunter ein tiefes Einatmen. Als ich noch ein Junge war, pflegte meine Großtante bei Spaziergängen mir und meinen Brüdern zuzurufen: „Jungs, stehen bleiben und einmal tief Atem holen!" Sie wußte noch nichts von richtiger Atmung, wie ich sie nach 25 Jahren zusammengestellt habe. Wie viele aber rufen auch jetzt noch: „Jungs, tief Atem holen!" Richtig aber ist es, tief ausatmen zu lassen — so tief und so nachhaltig, daß man sogar durch Druck mit Händen oder mit gekreuzten Armen auf die Rippen nachhilft. Denn wißt: Ausatmen ist wichtiger als Einatmen. In vorliegendem Buch muß der kurze Hinweis genügen, daß die Lungen selbst beim tiefsten Atemzug nicht mehr als 4,38 Prozent von dem in der Luft überhaupt nur vorhandenen 20,81 Prozent Sauerstoff ausnutzen. Der Mensch und vornehmlich der Sportsmann leidet bei Anstrengungen nicht etwa unter Sauerstoffmangel, sondern unter der Vergiftung durch Kohlensäure, die nicht genügend aus den Lungen herausgebracht wird. Die Seßhaften am Biertisch aber, und besonders die Lungenraucher, vernichten die Lungen derart, daß sie für gute körperliche Leistungen unfähig werden. Die Art der Nahrungsaufnahme aus Luft und Lebensmitteln bestimmt Kraft und Erfolg! Ausschlaggebend bei den starken Männern — den Großen des Boxrings, der Ringmatte, des Eisens und der Schwerarbeit — für Gesundheit und langes Leben ist auch die Atem-



Abb. 17. Rückwärtswurf zwischen den Beinen (Hauptübung Nr. 11)

pressung. Die gewohnheitsmäßige Atempressung, wie sie bei langsamen Kraftübungen mit der Hantel, beim Heben und Tragen von Säcken und Lasten vielfach unvermeidlich ist, schadet dem Herzen ungemein. Es muß zum Grundsatz werden — zur unbedingten Regel — bei derartiger Arbeit richtig zu atmen und unmittelbar nach derartigen Übungen viel tiefe Ausatmungen auszuführen, wie ich in meiner „Atemgymnastik" beschrieben habe. Das sollten sich auch die Könige vom Turngerät merken, wenn sie auch nur vorübergehenden Atempressungen unterworfen sind. Die beste Medizin aber ist und bleibt der ruhige Lauf. Jeder Mensch — der geistige Arbeiter wie der Fabrikarbeiter — sollte unbedingt mindestens zweimal wöchentlich einen Dauerlauf als Atmungslauf machen. Lest hierüber in meiner „Atemgymnastik"! Der Schwerarbeiter und der Landmann, sowie ganz besonders jeder Schwerathlet, Ringer und Boxer haben den Atmungslauf nötiger als den „Nordhäuser" oder den Tabak. Aber wer hat sie je laufen sehen — unsere Schwerarbeiter und Bauern!

Die große Sehnsucht

Wandert hinaus in die Länder und Städte! Fragt die größten Geister und Denker oder die einfachen Menschen entlegenster Gegenden

er sich einen elastischen Brustkorb bewahrt und damit ein gesundes Herz. So hängt die Gesundheit der inneren Organe vornehmlich von der Art der körperlichen Betätigung ab.

Die Mahnung aus Nürnberg

Nicht darf die oftmals schädliche körperliche Anstrengung die Atmung schulen, sondern die Atmung ist die Grundlage, die Vorbedingung für die Anstrengung. Nur leichte, natürliche Dauerübungen, wie Laufen, Spiele, Seilspringen, Schwunggymnastik, bilden eine Ausnahme. Dies wird vielerseits noch nicht erkannt. Wer diese Lehre beachtet, wird Erfolg haben bis ins höchste Alter. Die Atmungsmuskulatur muß auch für sich allein durch sinngemäße Übungen so gestärkt werden, daß sie für große körperliche Anstrengungen bereits vorbereitet ist. Ich beweise in meiner „Atemgymnastik", daß Atemschulung eine Muskelschulung ist. Sie sollte täglich geübt werden. Man hört viel von Tiefatmungen und versteht hierunter ein tiefes Einatmen. Als ich noch ein Junge war, pflegte meine Großtante bei Spaziergängen mir und meinen Brüdern zuzurufen: „Jungs, stehen bleiben und einmal tief Atem holen!" Sie wußte noch nichts von richtiger Atmung, wie ich sie nach 25 Jahren zusammengestellt habe. Wie viele aber rufen auch jetzt noch: „Jungs, tief Atem holen!" Richtig aber ist es, tief ausatmen zu lassen — so tief und so nachhaltig, daß man sogar durch Druck mit Händen oder mit gekreuzten Armen auf die Rippen nachhilft. Denn wißt: Ausatmen ist wichtiger als Einatmen. In vorliegendem Buch muß der kurze Hinweis genügen, daß die Lungen selbst beim tiefsten Atemzug nicht mehr als 4,38 Prozent von dem in der Luft überhaupt nur vorhandenen 20,81 Prozent Sauerstoff ausnutzen. Der Mensch und vornehmlich der Sportsmann leidet bei Anstrengungen nicht etwa unter Sauerstoffmangel, sondern unter der Vergiftung durch Kohlensäure, die nicht genügend aus den Lungen herausgebracht wird. Die Seßhaften am Biertisch aber, und besonders die Lungenraucher, vernichten die Lungen derart, daß sie für gute körperliche Leistungen unfähig werden. Die Art der Nahrungsaufnahme aus Luft und Lebensmitteln bestimmt Kraft und Erfolg! Ausschlaggebend bei den starken Männern — den Großen des Boxrings, der Ringmatte, des Eisens und der Schwerarbeit — für Gesundheit und langes Leben ist auch die Atem-



Abb. 17. Rückwärtswurf zwischen den Beinen (Hauptübung Nr. 11)

pressung. Die gewohnheitsmäßige Atempressung, wie sie bei langsamen Kraftübungen mit der Hantel, beim Heben und Tragen von Säcken und Lasten vielfach unvermeidlich ist, schadet dem Herzen ungemein. Es muß zum Grundsatz werden — zur unbedingten Regel — bei derartiger Arbeit richtig zu atmen und unmittelbar nach derartigen Übungen viel tiefe Ausatmungen auszuführen, wie ich in meiner „Atemgymnastik" beschrieben habe. Das sollten sich auch die Könige vom Turngerät merken, wenn sie auch nur vorübergehenden Atempressungen unterworfen sind. Die beste Medizin aber ist und bleibt der ruhige Lauf. Jeder Mensch — der geistige Arbeiter wie der Fabrikarbeiter — sollte unbedingt mindestens zweimal wöchentlich einen Dauerlauf als Atmungslauf machen. Lest hierüber in meiner „Atemgymnastik"! Der Schwerarbeiter und der Landmann, sowie ganz besonders jeder Schwerathlet, Ringer und Boxer haben den Atmungslauf nötiger als den „Nordhäuser" oder den Tabak. Aber wer hat sie je laufen sehen — unsere Schwerarbeiter und Bauern!

Die große Sehnsucht

Wandert hinaus in die Länder und Städte! Fragt die größten Geister und Denker oder die einfachen Menschen entlegenster Gegenden

Sklavenfesseln und Not zwingen — sie zerreißen ihn in Krieg und Tod. Das Eisen regiert und doch sollten wir das Eisen beherrschen. Nicht etwa zwingen das Hirn — der grübelnde Verstand das Eisen, denn über allem Sinnen und Trachten geht allmählich der Mensch zugrunde — wird krank und siech! Nicht allein der Verstand darf gebieten — die Herzen auf für eine wahrhaft nordische Beseelung! Die nordische Seele schreit nach Gesundheit und Kraftschönheit des Körpers, um dem Geist ein herrliches Gefäß zu schaffen.

Darum packt der Deutsche das Eisen, das ihn vernichten wollte, mit seinen Händen, stärkt und mißt an ihm seine Kraft. So wird er am Eisen gesunden — dann wird der Verstand von einem starken, gesunden Körper getragen. Die Sklavenfesseln werden gelöst und zu einer Richtschnur, die den Deutschen durch vernünftige Arbeit zu Kraft und Wohlstand führt. Ja, das Wissen vom Eisen verbindet alle Volksgenossen, macht sie zu Freunden, denn das Streben nach Kraft macht alle gleich. Wir hatten es nur vergessen! Das gymnastische Streben vermag tatsächlich reich und arm, hoch und niedrig mehr und mehr zu einigen, wie ich in meinen Büchern zeige. In der Gymnastik liegen Kräfte verborgen, die für unser ganzes Volk gehoben werden müssen.

Die Gymnastik ohne Geräte, nur mit dem eigenen Willen und dem Widerstand des Körpers auszuführen, genügt nicht zu der Schönheit und Kraft, die sich jedermann wünscht. Darum muß das Eisen heran!

Aus dem Eisen strömt eine ungeahnte Freude in uns über und entfesselt in uns Gewalten, wie sie sonst nur Erde, freie Natur und Sonne zu geben vermögen. Festgewurzelt steht der Mensch im erdigen Grund, das Haupt empor zum Himmel — zur Sonne gereckt und federt spielend mit seiner Kraft. So greift er zur Kugel, beugt die Knie und den nacktglänzenden Körper und stößt sie kraftvoll hinauf in die Luft. Mächtig reckt sich der Körper aus gebeugter Haltung, ein Kraftstrahl zuckt aus dem Körperschwerpunkt durch Waden, Knie, über kraftstrotzende Hüftmuskeln zur mächtigen Schulter und hinauf bis zu den Fingerspitzen — gespannt steht der Körper wie gegossen aus Bronze! Ja — wie von Bronze muß die Haut leuchten und nicht krankhaft, gelblich oder weiß wie Papier. Braun — wetterbraun und hart sei künftig der ganze Körper deutscher Männer und Frauen! Dies sei künftig die Ehrenfarbe der Nation!



Abb. 20 Phot.: G. Riebicke

Wer kennt die Freuden des Eisens! Fast allen sind sie unbekannt! Es ist verständlich, daß die große Masse diese Dinge nicht kennt, aber daß selbst in unseren nationalsozialistischen Organisationen, Gemeinschaftslagern und Sportvereinen, soweit sie nicht Kraftsport treiben, die Gymnastik mit Sportgerät so wenig oder gar nicht gepflegt wird, darf fernerhin nicht sein. Wohlan — die Wehrmacht hatte die Kraftgymnastik übernommen, im Arbeitsdienst wurde sie eingeführt — nun müssen auch andere Organisationen nachfolgen. Hier liegen Grundlagen der Wehrertüchtigung.

Sehr irrtümlich bezeichnet man diese Gymnastik mit Schwerathletik, und sie ist doch nur eine Gymnastik mit mittelschwerer Belastung. Man hat noch wenig erkannt, daß durch schnellkräftige Übungen mit mittelschwerer Belastung der beste Muskelzuwachs zu erreichen ist.

Niemand kann sich der zwingenden Schönheit des nackten Körpers auf den Bildern meiner Bücher verschließen. Es ist eine Schönheit der Kraft, die sich aus schmalen Fesseln über kraftvollen Schenkeln aufbaut bis zum muskulösen und durchtrainierten Rumpf. Man sieht es den Bildern an, in welch seltener Weise das Eisen den Körper schult. Eindringliche Worte schrieb ich zur Erläuterung der Übungen mit

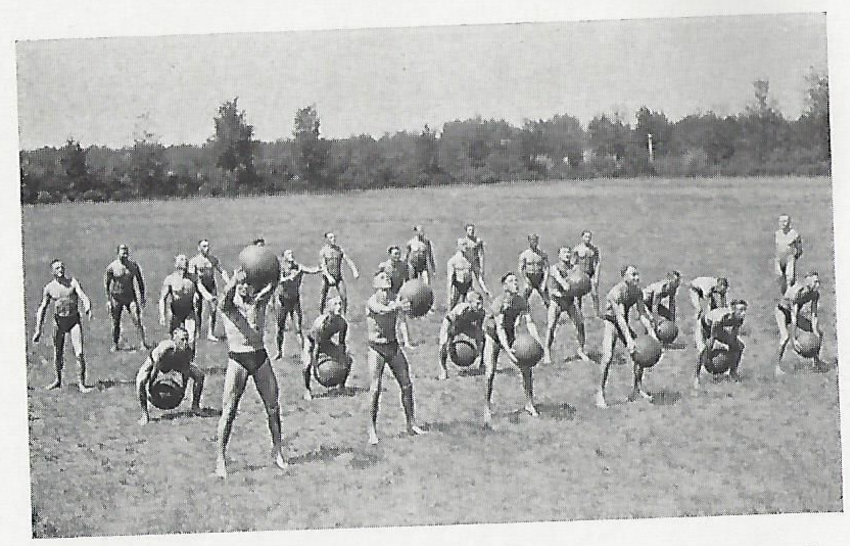


Abb. 21. Vor dem Abwurf eines Massenrückwärtswurfs als Weithochwurf

Rundgewicht – dem Doppelsalto und dem Jonglieren hinter dem Rük-
ken (Seite 143, 148 und 150).

Ebenso begeisternd auf ideales Streben wirken bei diesen Übungen auch die Körper von Frauen und Mädchen. Auch bei ihnen soll Kraft und glänzende, braune Haut den Sonnenschein widerspiegeln. Auch bei ihnen Kraft von den schlanken Fesseln bis zu den Brüsten – aber eine Kraft, die gepaart ist mit Anmut und Rhythmus.

An die Medizinbälle!

Im Fluge haben sich die Medizinballübungen die Herzen erobert. Dieser große Ball bringt jeden geradezu in Versuchung, mit ihm zu üben und zu spielen. Die ersten 3 Kilo schweren Bälle waren hauptsächlich nur für Männer geeignet. Auf meinen Rat wurden etwa 1922 auch 2 Kilo schwere Bälle für Frauen und Mädchen angefertigt, die aber denselben Umfang wie die Männerbälle haben. Nun standen die herrlichen Freuden allen offen, und in heutiger Zeit ist eine Gemeinschaftsausbildung bei jung und alt sowie bei beiden Geschlechtern ohne Verwendung der beliebten „Medi-Bälle" gar nicht mehr denkbar[1].

[1] In den ersten Jahren der Einführung wurde mir vielfach nahegelegt, den Ball „Surén-Ball" zu bezeichnen. Aus gewissen Gründen habe ich dies abgelehnt.

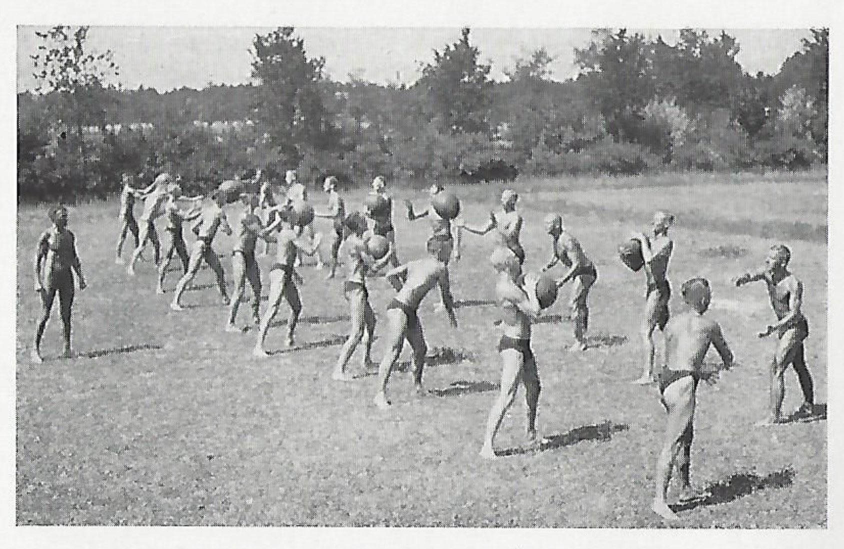


Abb. 22. Gerader Zustoß in einer Übungsabteilung

Diese Übungen erfassen den ganzen Körper, jedoch an erster Stelle den Rumpf. Die verschiedenartigsten Wurf- und Stoßübungen bilden die Schnellkraft aus. Sämtliche Muskelgruppen sind hervorragend beteiligt. Das ist an den Muskelschmerzen des ganzen Körpers festzustellen, wenn man mit diesen Übungen beginnt. Gewaltig ist auch die Einwirkung auf die Atmung. Ohne gute Atmungsfähigkeit sind kraftvolle Würfe unmöglich. Richtige Atmung stützt die Wurfkraft, und die Würfe wiederum fördern die Kraft der Atmung.

Das Gewicht des Balles, das eigentlich nicht schwer ist, bringt allein nicht die hervorragende Einwirkung auf Kraft, Gesundheit und vor allem auf die Formung künstlerisch schöner Rumpfbildung bei Mädchen, Frauen und Männern. Da ist vor allem der große Umfang des Balles. Er muß schulterbreit sein und mißt etwa 35 Zentimeter. Dadurch ist der Ball durchaus nicht leicht zu handhaben. Hierzu kommt die große Wucht des Stoßes und des Wurfes. Wenn schon Stoß und Wurf für die verschiedenen Artungen des Körpers große Kraft erfordern, so vor allem auch das Auffangen des Balles. Ja, zum Fangen des Balles gehört noch mehr als Kraft! Mit höchster Aufmerksamkeit muß der Fangende blitzschnell die Flugbahn und die Flugkraft abschätzen, um schnellstens dorthin zu springen, wo der Ball gefangen werden kann.

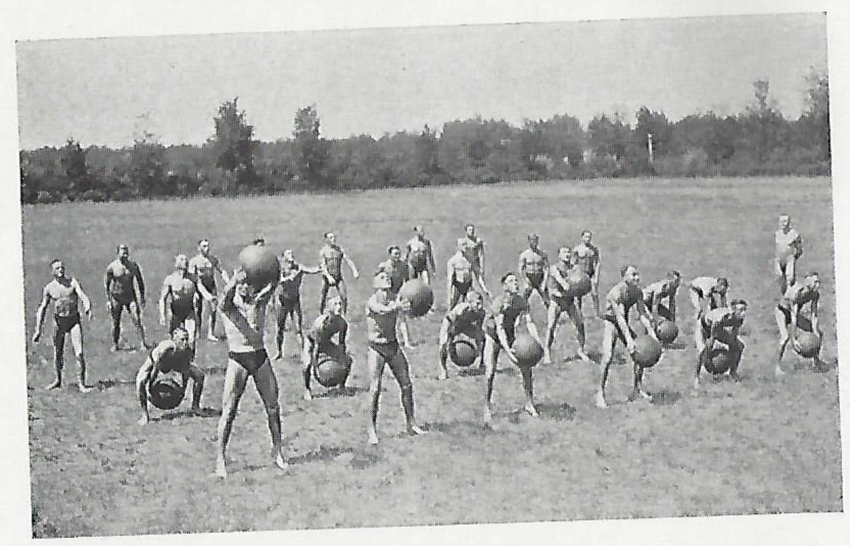


Abb. 21. Vor dem Abwurf eines Massenrückwärtswurfs als Weithochwurf

Rundgewicht — dem Doppelsalto und dem Jonglieren hinter dem Rük-
ken (Seite 143, 148 und 150).

Ebenso begeisternd auf ideales Streben wirken bei diesen Übungen auch die Körper von Frauen und Mädchen. Auch bei ihnen soll Kraft und glänzende, braune Haut den Sonnenschein widerspiegeln. Auch bei ihnen Kraft von den schlanken Fesseln bis zu den Brüsten — aber eine Kraft, die gepaart ist mit Anmut und Rhythmus.

An die Medizinbälle!

Im Fluge haben sich die Medizinballübungen die Herzen erobert. Dieser große Ball bringt jeden geradezu in Versuchung, mit ihm zu üben und zu spielen. Die ersten 3 Kilo schweren Bälle waren hauptsächlich nur für Männer geeignet. Auf meinen Rat wurden etwa 1922 auch 2 Kilo schwere Bälle für Frauen und Mädchen angefertigt, die aber denselben Umfang wie die Männerbälle haben. Nun standen die herrlichen Freuden allen offen, und in heutiger Zeit ist eine Gemeinschaftsausbildung bei jung und alt sowie bei beiden Geschlechtern ohne Verwendung der beliebten „Medi-Bälle" gar nicht mehr denkbar[1].

[1] In den ersten Jahren der Einführung wurde mir vielfach nahegelegt, den Ball „Surén-Ball" zu bezeichnen. Aus gewissen Gründen habe ich dies abgelehnt.

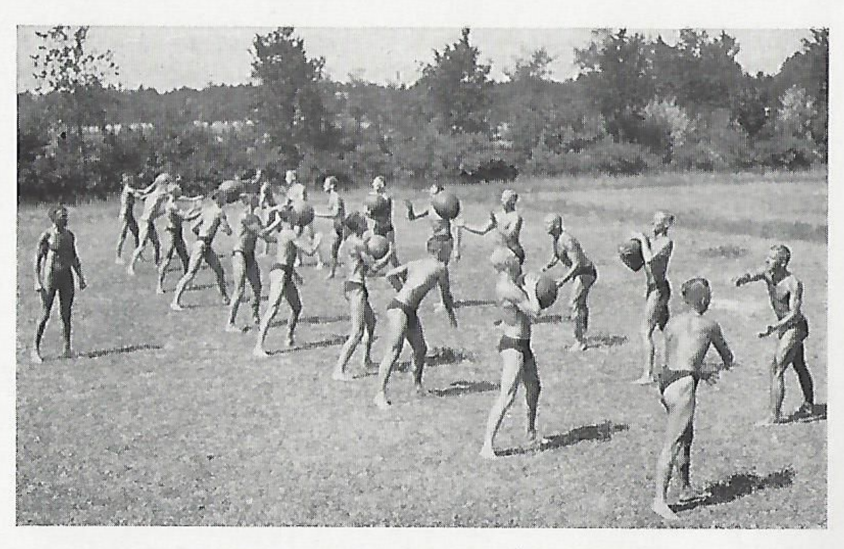


Abb. 22. Gerader Zustoß in einer Übungsabteilung

Diese Übungen erfassen den ganzen Körper, jedoch an erster Stelle den Rumpf. Die verschiedenartigsten Wurf- und Stoßübungen bilden die Schnellkraft aus. Sämtliche Muskelgruppen sind hervorragend beteiligt. Das ist an den Muskelschmerzen des ganzen Körpers festzustellen, wenn man mit diesen Übungen beginnt. Gewaltig ist auch die Einwirkung auf die Atmung. Ohne gute Atmungsfähigkeit sind kraftvolle Würfe unmöglich. Richtige Atmung stützt die Wurfkraft, und die Würfe wiederum fördern die Kraft der Atmung.

Das Gewicht des Balles, das eigentlich nicht schwer ist, bringt allein nicht die hervorragende Einwirkung auf Kraft, Gesundheit und vor allem auf die Formung künstlerisch schöner Rumpfbildung bei Mädchen, Frauen und Männern. Da ist vor allem der große Umfang des Balles. Er muß schulterbreit sein und mißt etwa 35 Zentimeter. Dadurch ist der Ball durchaus nicht leicht zu handhaben. Hierzu kommt die große Wucht des Stoßes und des Wurfes. Wenn schon Stoß und Wurf für die verschiedenen Artungen des Körpers große Kraft erfordern, so vor allem auch das Auffangen des Balles. Ja, zum Fangen des Balles gehört noch mehr als Kraft! Mit höchster Aufmerksamkeit muß der Fangende blitzschnell die Flugbahn und die Flugkraft abschätzen, um schnellstens dorthin zu springen, wo der Ball gefangen werden kann.

Das Auffangen ist Ehrensache — der Ball darf nicht zur Erde kommen[1]. So werden Entschlußkraft und spannkräftige Nerven erzogen. Aber auch der Mut! Wahrhaftig — es gehört Mut dazu, einen wuchtig abgeschleuderten Ball unter allen Umständen aufzufangen. Ich wußte sehr wohl, warum ich Medizinbälle, Eisengeräte und den Boxsport in der Reichswehr eingeführt habe. Dies alles ist nicht allein Erziehung zur Wehrhaftigkeit — nein — es ist viel mehr! Dieses Streben ist die beste Froherziehung zu rassischen Gütern.

In den ersten Jahren wurde meine Auffassung über die Ausführung der Medizinballübungen nicht begriffen. In einer wohlbekannten staatlichen Lehrerbildungsschule sah ich mit dem Ball in einer Weise arbeiten, daß mir das Herz stillstand! Wahrlich — der Medizinball ist kein Gewehr zum „Griffe kloppen", ist kein Gerät, um die Übenden zu Drahtpuppen zu erziehen und zum schulmeisterlichen Drill! Medizinballüben heißt den Gliedern Freiheit geben — heißt Individualität wecken — heißt Körperfreude schenken. Medizinball-Gymnastik gießt, hämmert Kraft, Ausdauer, Stehvermögen in die Körper! Sie schärft Sinne und Konzentration, sie stärkt die Nerven, fordert Gewandtheit und Schneid.

Ein Prasseln, Knallen, Schlagen — ein stampfendes Atmen, fast ein Flimmern von Konzentration wie zitternde Luft über sonnenheißem Sand — so überwältigend ist der Anblick, wenn 30 nackte, schlankkräftige Jünglinge, ölglänzende Athleten und straffe Mädels sich blitzschnell mit 15 Medizinbällen bearbeiten. Blitzschnell, aber bis in die Zehen hinunter konzentriert. Da ist nichts Gleichmäßiges, kein Befehl — ein jeder steht für sich selbst! Ein Pfiff — und die tobende Gewalt hat sich gelegt, um in ruhige Atmungen zur Beruhigung des Herzens überzugehen.

Das ist meine Art! Fort mit den Gliederpuppen — fort mit dem öden Kommandieren, Zählen und Befehlen im Betrieb der Leibeserziehung[2]!

---

[1] Die Bälle sind mit Reh- oder Renntierhaaren gefüllt. Mithin springen sie beim Auftreffen auf die Erde nur wenig. Neuerdings werden auch luftgefüllte Medizinbälle in vorschriftsmäßigem Gewicht und Umfang hergestellt. Sie haben eine sehr starke Gummiblase. Natürlich macht das Üben mit einem springenden Ball noch mehr Freude.

[2] Die Regelung des Übens in Abteilungen ist aus der Übungsbeschreibung Nr. 4 „Der Vorwärtswurf als Weithochwurf" zu ersehen.



Abb. 23. Nach dem Abwurf eines Massenrückwärtswurfs

Frei müssen sich im Training die Kräfte entfalten können — auch in der Gemeinschaft — wurzelnd allein in der freien Unterordnung und Selbstdisziplin. Ist dies nicht ähnlich wie in Kampf und Krieg, wo der Soldat in den meisten Fällen ebenfalls auf sich selbst gestellt ist?

Frei und in oft wilder Art müssen sich Übungen mit den Medizinbällen entfalten können. Sie bringen uns nicht allein Einzelübungen und Übungen zu zweit, sondern auch prachtvolle Gemeinschaftsübungen und Spiele. Wir haben ganz urwüchsig mit den Bällen gearbeitet und gekämpft. Es ist nicht notwendig, alles zu schildern. Jede Übungsgemeinschaft muß von sich aus schöpferisch tätig sein und Neues finden. Ein Bild zeigt, wie wir zu zwölf mit zwölf Bällen zu gleicher Zeit übten. Ein anderes — eine größere Zahl Übender, gleichzeitig wurden die Bälle im wuchtigen Rückwärtswurf losgeschleudert. Scharf mußten die Fangenden aufpassen, um den richtigen Ball zu fassen.

Überraschend groß ist die Zahl der Spiele und der Staffeln mit dem Medizinball. Es ist ausgeschlossen, sie alle zu schildern, es werden fortlaufend neue erfunden. So ist es auch richtig, denn frei muß sich die Erfindungsgabe entwickeln können.

Mitreißend und begeisternd muß das Üben mit Medizinbällen immer sein. Falls die Witterung es irgend zuläßt mit nacktem Körper. Das ist für gesund empfindende Menschen selbstverständlich! Schaut euch die Bilder an und laßt euch begeistern! Die Athleten sind fast alles Offiziere aus früheren Lehrgängen der Heeresschule. Die Bilder sind bis heute unübertroffen. Sie sind zum sichtbaren Ausdruck nordischer Art geworden. Nackt die Körper — braunglänzend die Haut!

Der Kampf um Harmonie

Fast alle Vereine kennen nur ein Training der Technik und vergessen hierüber, daß die Technik einer Übung nicht das Grundlegende ist. Die Grundlage ist und wird immer die Kraft und der rhythmische Schwung unseres Körpers bleiben. Natürlich hat der heutige Spezialist irgendeines Sportzweiges, Lauf, Sprung usw. — eine gewisse Kraft, aber sie liegt nur in bestimmten Teilen seines Körpers und wird ihm dadurch im Laufe der Jahre zu einer Gefahr, ebenso wie beim Schwerathleten die Muskelkraft oftmals nicht in Harmonie mit der Kraft der inneren Organe steht. Wir alle sind den Harmoniegesetzen unterworfen und können uns ihnen nicht entziehen, wie ich in der „Gymnastik der Deutschen" beweise. Doch nichts verlangt größere Kraft, größere Energie, mehr Mut und mehr Männlichkeit als der Kampf um Harmonie. Am heroischsten ist der Kampf um die seelische Harmonie — um die seelische Kraft, die eigentliche Grundlage der nordischen Rasse. Zum Kampfplatz wird vielfach der Körper. Die äußere Harmonie

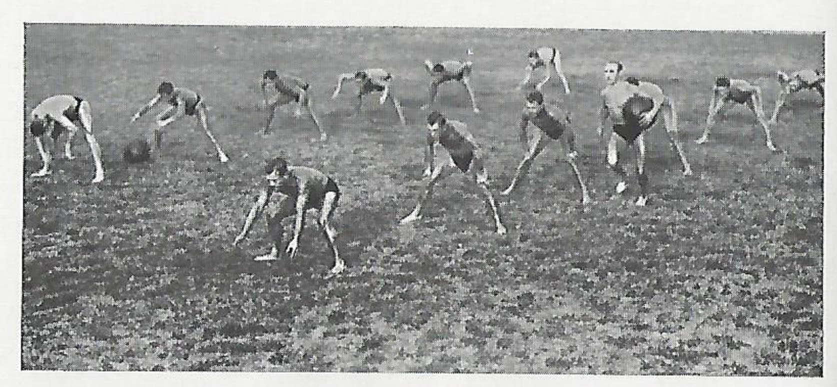


Abb. 24. Medizinball-Staffel



Abb. 25. Gleichzeitiger Massenzustoß

des Körpers, also seine allseitige Kraft verlangt den Einsatz des ganzen Menschen. Erst durch sie wird der Sport jeglicher Art zu den höchsten Leistungen kommen können.

Ja — zu den höchsten Leistungen! Es ist ein großer und verderblicher Irrtum, zu glauben, allgemeine Kraft würde der Spezialleistung schaden. Es ist falsch, wenn Sportsleute immer nur ihre eigenen Lieblingsgebiete trainieren und geringe Leistungen sowie Fehlschläge immer nur in einem Mangel an sportlicher Technik suchen. Nein — es fehlt ganz allgemein an ausgeglichener Kraft des ganzen Körpers. Unzählige gibt es, die Athletik treiben — aber verschwindend wenige Athleten! Schaut euch die Körper an und — urteilt selbst! Mag jemand auf irgendeinem Gebiete ein „Kanone" sein, so muß er sich doch vielfach seines nackten Körpers schämen, weil er im wahren Sinn — in germanisch-hellenischer Art kein Athlet ist! Laßt die Laien — die der Natur Entfremdeten — die Straßengaffer des Lebens — verächtlich witzeln über den Athleten, sie wissen nicht, daß sich nur in ihm der Körper der Vollendung zeigt — sie wissen nicht, was Adolf Hitler vom deutschen Volke fordert. Ein Athlet braucht kein muskelbepackter, dicker Mensch zu sein, nein — leistungsfähiger als dieser und vielfach lebensfähiger ist die schlanke Kraft. Sie ist das Symbol einer bildenden Kunst — sie ist der Ausdruck herrlicher Lebenskraft — sie ist das rassische Ideal, das in jedes echten Jünglings und Mannes Herzen brennt. Sie ist aber auch das Symbol der wettergestählten deutschen Frau!

Kraft und Rhythmus

Drum auf – ihr Männer – ihr Sportsleute, werdet Athleten, sonnenbraune Athleten! Ihr Mädchen und Frauen – schließt euch an! Und fragt ihr mich: Wohin führt der Weg? So weise ich zu jenen körperfrohen Gymnasten hin! Nur über allseitige Gymnastik und Körperschule führt der Weg zur Kraft! So greift zum Eisen, wenn ihr Männer werden wollt! Auch ihr Mädchen tut es, aber nehmt leichtere Gewichte! Werft das Rundgewicht zu kühnem Salto in die Luft und fangt das Eisen mit hartem Griff! Eine prächtige Übung fürwahr, die alle Muskeln in Spannung und Entspannung spielen läßt! Hier schwingt die männliche Kraft rhythmisch aus dem Schwerpunkt wie die Wogen des gewaltigen Meeres. Es ist mannhafte, ursprüngliche Lebensbewegung, konzentriert auf dies Eisenspiel. Die Urkräfte können wir nicht, wie vor Tausenden von Jahren, im täglichen Arbeitsleben walten lassen, wir müssen sie zusammendrängen in unsere freie Erholungszeit. Sie werden also zum Ausdruck des Lebensrhythmus' wie die urwüchsigen Leistungen längstvergangener Naturmenschen. Jede Bewegung hat rhythmischen Charakter, insoweit sie ursprüngliche Lebensbewegung ist.

Der persönliche Rhythmus äußert sich nicht nur in der von der rhythmischen Gymnastik bevorzugten Form einer Bewegung, sondern ebenso gewaltig in der Kraft einer Bewegung. Man weiß noch immer zu wenig über die Entfesselung der Kraft. Diese läßt sich niemals allein durch rhythmische Gymnastik erreichen – auch nicht bei Mädchen und Frauen. Der Aufstieg zur Kraft führt immer durch eine vielseitige Körperschulung zu Sport, Kampfsport, Kampfspiel. Aber nie verlöschen darf die Sehnsucht nach der Gymnastik mit Eisen! Bei dieser arbeitet und schwingt, spannt und entspannt sich der ganze Körper und befreit seine Kräfte rhythmisch aus dem Schwerpunkt heraus. So arbeitet die Kraftbewegung aus dem ganzen Körper – so ist sie natürlich-ursprünglich, und so ist sie rhythmisch. Vergleiche als Beispiel die Beschreibung des „Jonglierens hinter dem Rücken" (Seite 150) in den Rundgewichtsübungen! Aus diesen Bewegungen spricht der eiserne Kampf zwischen Willen und dem Wallen des Blutes – zwischen Willen und der Körperseele, und nur durch diesen Kampf wird unser Aufstieg verbürgt, denn dieser Kampf ist Lebensrhythmus. Und dieser Rhythmus hebt uns hoch hinauf zu Kraft – Gesundheit, Schönheit –

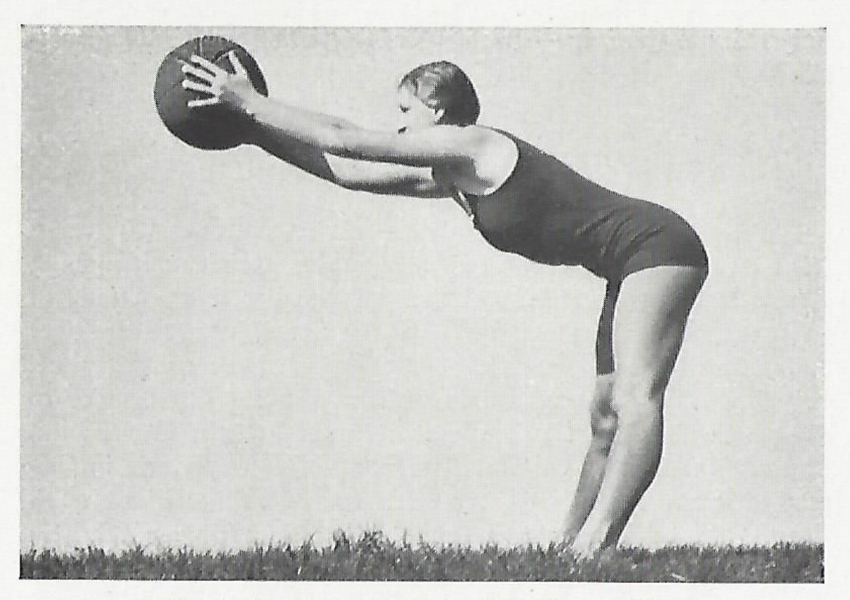


Abb. 26. Rumpf vorwärts senken (Vorübung a, Nr. 1)

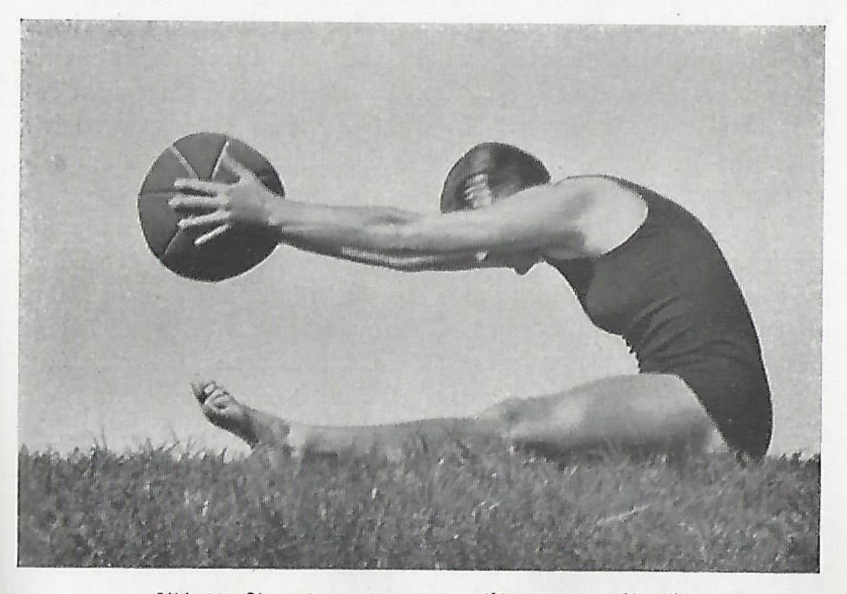


Abb. 27. Rumpf vorwärts senken (Vorübung a, Nr. 3)

zu Freude und Frohsinn — zu rassischem Körperstolz und Selbstbewußtsein — ja, zur Grundlage nordischer Kultur!

Beachtung den Antagonisten

Ihr frohen Menschen des Sports — ihr Arbeiter und Bauern — seid nicht so zaghaft — fürchtet nicht, das schöne Training mit eisernem Geräte könnte euch schaden oder eure mühsam erworbenen Leistungen zerstören. Jede Leistung muß folgemäßig mit einem Zuwachs allgemeiner Körperkraft steigen — ganz gleich, ob es sich um schwere Berufsarbeit in Fabriken und Bergwerken, in Städten und auf Schiffen, ob es sich um Landarbeit am Heimatboden oder um Athletik, Schwimmen, Rudern handelt. Je mehr Muskelgruppen des ganzen Körpers in sinngemäße Anwendung gebracht werden können, desto besser wird die Leistung. Jede Leistung entsteht durch die Wechselarbeit von Muskeln und Gegenmuskeln — von Synergisten und Antagonisten. Die meisten Arbeiter, Bauern und Sportsleute wissen nicht, was Synergisten und Antagonisten (also Arbeitsmuskeln und Gegenmuskeln) sind. Ein Muskel kann für eine Art von Arbeit und Sport ein Synergist sein, während er für eine andere ein Antagonist ist. Die Muskelarbeit richtet sich also ganz nach der betreffenden Arbeit und Übung. Die Synergisten des Schwimmers (Hand über Hand) sind die Antagonisten des Kugelstoßers. Der erstere zieht mit Hilfe der Beuger, der zweite wirft mit Hilfe der Strecker. Das Verhältnis des Synergisten und Antagonisten muß für jeden Sport besonders beachtet werden.

Viele Arbeiter und Sportsleute sind der Ansicht, daß man zu gewissen Sportarten, wie Lauf, Sprung und Wurf, einen Teil der Muskulatur nicht brauchen könne und darum einseitig trainieren müsse. Das ist natürlich völlig falsch, weil die Leistung mit der Kraft unbedingt wachsen muß. So glaubt man auch, eine Leistung müsse besser werden, wenn die Ausbildung des Gegenmuskels verhindert wird. Also hätte der Läufer danach zu trachten, die auf der Rückseite des Oberschenkels gelegenen Gefäßmuskeln und Unterschenkelbeuger nicht stark werden zu lassen, weil sie das energische Hochziehen des Oberschenkels, bewirkt durch den Lendenhüftbeinmuskel, behindern. Ähnliche Beispiele können auch für Leistungen mit Armen und Rumpf angeführt werden, denn immer treffen wir auf das Zusammenspiel von Synergisten und Antagonisten. Es wird viel zu wenig beachtet, daß auch die Gegenmuskeln stets einen ebenso wichtigen Teil der Arbeit zu vollbringen haben. Stark und kräftig müssen alle beide sein! Bitte lest das weitere in der „Gymnastik der Deutschen" nach! Entscheidend für eine Spezialleistung ist lediglich die Geschmeidigkeit und Dehnbarkeit der Muskeln, damit ihr Widerstand (Tonus) gering bleibt, wenn sie als Antagonisten wirken. Herz und Lungen sehen wir überhaupt nicht, wissen aber, daß ohne deren stille Arbeit im Innern unseres Körpers selbst der mächtigste Läufermuskel versagen muß. So können wir unausgebildete Herzen und Lungen fast als die Antagonisten der gesamten Körpermuskulatur bezeichnen. Wir dürfen nicht das gering achten, was bei einer Übung anscheinend keine Arbeit leistet, wie der Antagonist. Ein solcher hat die Macht, sich schwer zu rächen, wenn wir ihn nicht beachten. Auch er will trainiert sein — auch er will an die Sonne.

Mit geringstem Kraftaufwand die größte Leistung

So ist das Ziel! — Danach sollte jeder streben. Das gilt für den Arbeiter, für den Bauern ebenso wie für jeden Sportsmann. Ja — im übertragenen Sinn auch für den Geistesarbeiter und Büromenschen.

Ebenso wichtig wie die Beachtung der Synergisten und Antagonisten ist der harmonische, ungehemmte, natürliche Ablauf einer Arbeitsbewegung. Das Zusammenspiel der Glieder mit dem Rumpf, der Einsatz der Rumpfkraft — also des Schwerpunktes des Körpers — und die naturgemäß richtige Zusammenarbeit aller Muskelgruppen muß für eine kraftsparende Leistung — ja für eine Höchstleistung gewährleistet sein. Es muß also erreicht werden, die Schwere des Körpers und den Schwung einer Bewegung, die beide große Kräfte im Körper darstellen, mit der Muskelkraft richtig zu vereinigen. Gelingt dies, dann muß die Arbeitsbewegung auch den Gesetzen entsprechen, nach denen jede Bewegung in der Natur verläuft. Sie muß im Wechsel zwischen Spannung und Lösung ununterbrochen fließend ablaufen. Die Bewegung muß also offensichtlich das Merkmal des Rhythmischen zeigen.

Dieses rhythmische Gefühl haben die meisten verloren. Daran sind die Städte schuld, unsere Zivilisation und die ganzen Umweltbedingungen. Aber wir müssen den natürlichen Rhythmus wiedergewinnen. Das ist nicht nur eine Forderung zur Steigerung der Leistungen, sondern für die Gesunderhaltung des Berufsmenschen — ja letzten Endes

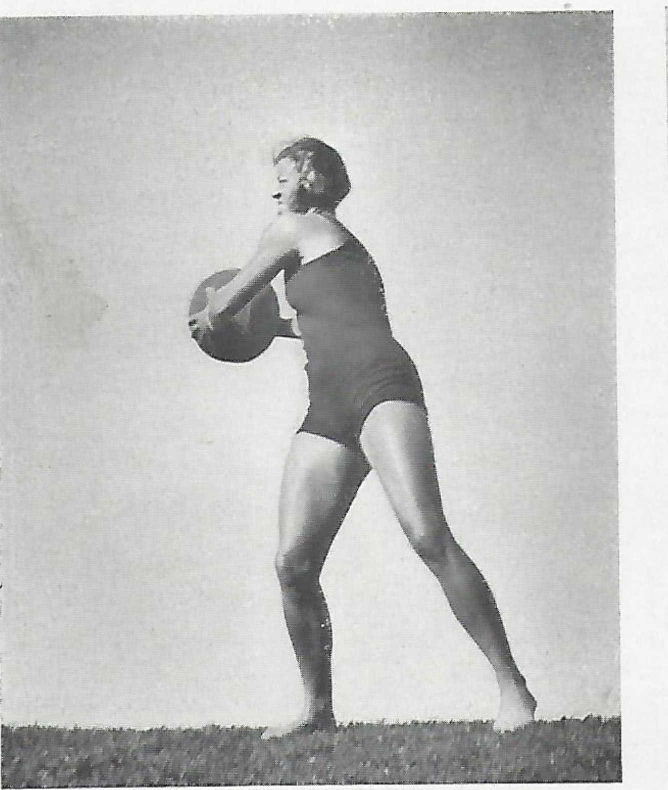


Abb. 28. Den Ball seitlich nach rechts und links schwingen (Vorübung a, Nr. 6)

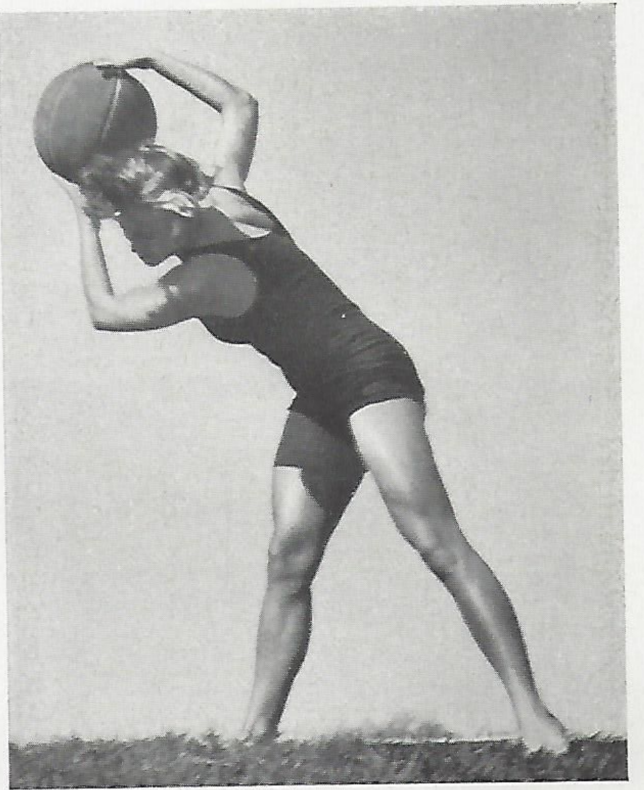


Abb. 29. Den Ball mit vorgebeugtem Rumpf nach rechts und links schwingen (Vorübung a, Nr. 8)



Abb. 30. Den Ball von oben nach unten seitlich von den Beinen schwingen (Vorübung a, Nr. 14)

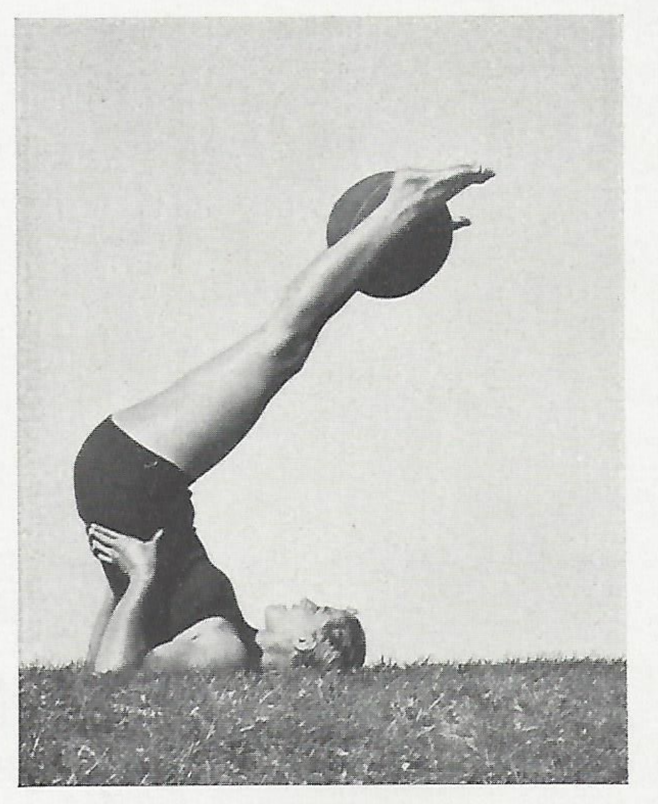


Abb. 31. Die Beine mit dem Ball nach hinten überschlagen und nachfedern (Vorübung a, Nr. 17)

für die Erhaltung und Förderung der Rasse. Ohne Naturverbundenheit gehen die rassischen Instinkte zugrunde. Das sagen uns alle Rassenforscher!

Im Rhythmusgefühl handelt es sich um eine körperliche und geistige Naturverbundenheit. Um eine Verbundenheit des Körperlichen mit dem Seelischen (Instinkt-Bewußtsein) und um die naturgemäß richtigen Bewegungen im Körper. Sehr viele wollen letztere im Sport dadurch erlangen, daß sie die Technik einer Übung immer und immer wiederholen. Manche, die noch Rhythmusgefühl besitzen, erlernen für diese Übung den rhythmischen Körperschwung — die meisten aber nicht. Auch ist es ein Unterschied, ob man den rhythmischen Schwung für eine Spezialübung oder das Rhythmusgefühl an sich erlernt. Ähnlich wie man die Kraft für sich trainieren kann, läßt sich auch der Rhythmus schulen. Für diese Zwecke habe ich die „Schwunggymnastik" gebracht.

Gewaltige Erfolge hat die Schwunggymnastik zur Leistungssteigerung und zum Ausgleich der großen Einwirkungen bei der Arbeit mit Hacke und Spaten am Heimatboden gezeitigt. Darum wurde sie in die Ausbildung unserer Arbeitsmänner im Arbeitsdienst eingestellt. Die Berichte zeigen, daß sie mit Begeisterung geübt wird. Die Arbeit wird kraftsparender, die Bewegungen fließender und auch die sportlichen Leistungen werden besser.

Dieser notwendige rhythmische Bewegungslauf ist auch das Kennzeichen einer großen Zahl meiner gymnastischen Übungen mit Sportgeräten. Gewiß schulen sie in erster Linie die gleichmäßige Durchbildung der Kraft im ganzen Körper, doch verlangen viele Übungen zu richtiger Durchführung die harmonische Vereinigung vom Schwung des Körpers mit seiner Eigenschwere und seiner Kraft. Bei vielen Jonglierübungen mit der Kugel und vor allem dem Rundgewicht fließt fortlaufend die kraftvolle Bewegung mit sichtbarem Wechsel zwischen Spannung und Lösung von den Füßen über die Oberschenkel durch die Wirbelsäule bis zu den Schultern und Armen. So wird die Bewegung der Kraft zu einer natürlichen und rhythmischen. Nur so aber kann durch Vereinigung größter Kraft mit dem natürlichen, richtigen Bewegungsablauf erreicht werden, mit geringstem Kraftaufwand die größten Leistungen zu erzielen.

Also — Kameraden und Freundinnen des Sports wie der Berufs-

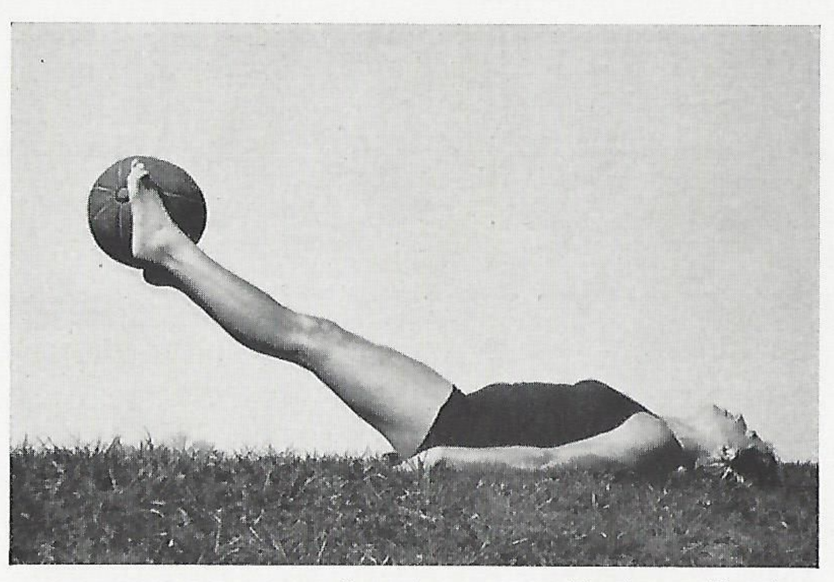


Abb. 32. Die Beine mit dem Ball heben und senken (Vorübung a, Nr. 15)

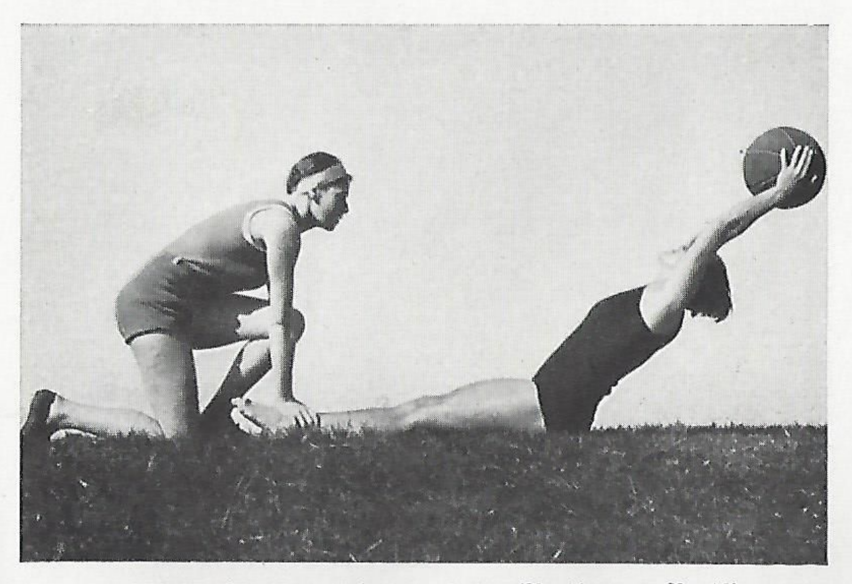


Abb. 33. Oberkörper heben und senken (Vorübung a, Nr. 18)

arbeit — zwei große Gesetze müßt ihr beachten — das Gesetz der Harmonie der Körperbewegung und der Harmonie der Körperform! Die gleichmäßige Durchbildung des ganzen Körpers — die Form — ist die natürliche Folge der Beachtung der Arbeitsmuskeln und Gegenmuskeln. Der richtige, naturgemäße und im Körper naturgewollte Zusammenklang sowie die Einheit — die Harmonie der Bewegung — ist die natürliche Folge der rhythmischen Schwungschulung. Das ist seit Urzeiten das Gesetz im Kosmos — das Gesetz der Schöpfung.

Mithin müßt ihr vielseitig üben und dürft nichts vernachlässigen — weder die Kraftform noch die rhythmische Bewegung.

Lockerung, Dehnung und Massage

Beim Training der Gegenmuskeln — also des ganzen Körpers — müssen wir mit Verstand arbeiten. Diese Muskeln dürfen wohl stark, aber nicht hart und steif werden, denn so würden sie die Leistungen beeinträchtigen. Während des Trainings müssen Lockerungsübungen und noch fleißiger Dehnungsübungen vorgenommen werden. Lockerungen und Dehnungen sind in reicher Zahl in meinem grundlegenden Gymnastikbuch enthalten. Am vortrefflichsten aber wirken die Körperschwünge der Schwunggymnastik. So müssen alle Muskeln aufs beste trainiert werden und doch lang, geschmeidig und dehnbar bleiben. Eine hervorragende Hilfe bietet sich auch in der Massage. Nur wenige werden aber Gelegenheit und Geld haben, sich von einem Masseur durcharbeiten zu lassen; so muß die Selbstmassage aufgenommen werden. In meiner „Selbstmassage, Pflege der Haut" zeige ich, daß viele am Tage Zeit finden können, irgendeinen Teil des Körpers für fünf Minuten durchzumassieren.

Diese Massage und die Lockerungsübungen sind ohndies von größter Wichtigkeit, um die natürliche Spannung oder den Tonus, der in jeder Muskel auch in der Ruhe vorhanden ist, möglichst herabzusetzen. Die Überwindung des Tonus spielt bei jeder Leistung eine erhebliche Rolle. Daher soll das Streben stets auf eine weiche, geschmeidige Muskulatur hinzielen.

Jeder Mensch muß also danach trachten, seinen ganzen Körper gleichmäßig, stark und schön zu machen und sollte stets die gymnastischen Übungen beachten. Nur der Sportsmann, der in einen Wettkampf geht,



Abb. 35. Der Ball um das Becken herumrollen (Vorübung b, Nr. 9)

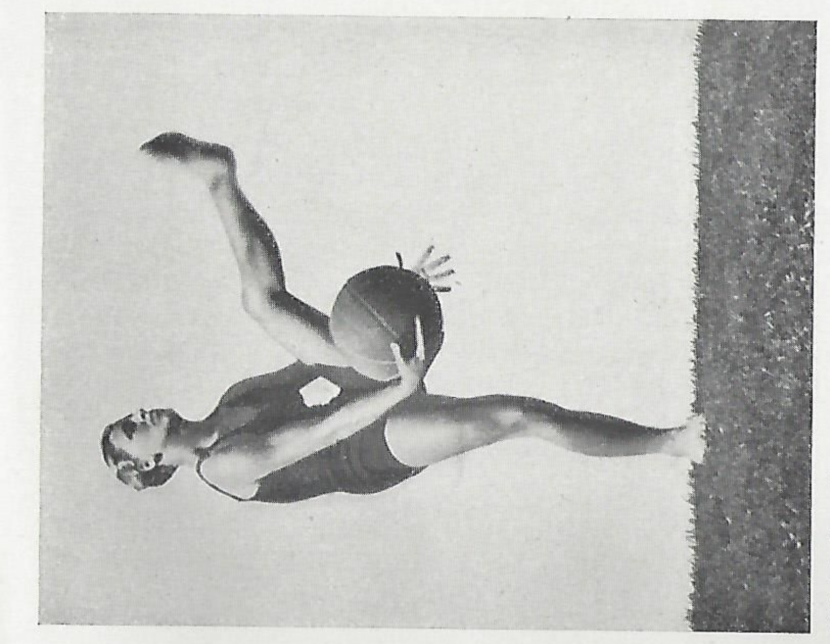


Abb. 34. Den Ball unter Hochspreizen eines Beines von einer Hand in die andere geben (Vorübung b, Nr. 8)

muß einige Zeit vor dem Wettkampf, sobald er sein Spezialtraining aufnimmt, die kraftgebenden antagonistischen Übungen einstellen und neben seinem Spezialtraining vornehmlich noch die Dehn- und Lockerungsübungen pflegen. Jede Winterszeit des Leichtathleten und manches anderen Sportsmannes muß einen Gewinn an Kraft und Körpergewicht bringen.

Schnellkraft und Körperbelastung

Den besten Zuwachs an Kraft und Gewicht bringt — auch für Mädchen und Frauen — die Gymnastik mit einer mittelschweren Belastung des Körpers. Der Arbeitswert des Muskels — seine Qualität — wird am höchsten, wenn mit dieser mittelschweren Belastung schnelle Arbeit — schnelle Übungen ausgeführt werden. Die schwere Belastung und die langsame, zügige Arbeit machen die Muskulatur langsam, machen sie dick und knollig. Sie schadet auf die Dauer auch dem Herzen. Ein solcher Körper ist wohl zu einer großen Kraftleistung fähig, aber nicht imstande, eine schnelle Sportleistung auszuführen. So ist es zu begreifen, daß ein Schwerathlet, der schnell nach einem fallenden Bierglas griff, sich in einem Athletenarm einen Muskelriß zuzog. Im Sport wie im allgemeinen praktischen Leben gebührt immer der Schnellkraft der Vorrang, sie hat sich auch als die gesündere erwiesen. Natürlich wird der reinen athletischen Kraft, die fast unglaubliche Leistungen zu vollbringen vermag, ebenfalls Bewunderung gezollt werden.

Was heißt aber Gymnastik mit mittelschwerer Belastung? Es sind Übungen meist mit eisernen Geräten, die mit einer gewissen Schnelligkeit ausgeführt werden — also gymnastische Schnellkraftübungen mit Sportgerät. Keine Spezialübungen für irgendeinen Sportzweig, sondern Übungen, die meist für einen Wettbewerb unbrauchbar sind, sondern nur auf die Entwicklung des Körpers einwirken. Sie sind vorzüglich geeignet, dem Manne ein wirklich feines Körpergefühl zu geben. Es ist entschieden unrichtig und zeugt von keiner vollendeten Kenntnis der Männlichkeit, wenn gewisse rhythmische Gymnastikschulen dies Körpergefühl nur in den von ihnen erkannten Bewegungsarten suchen.

Das Gewicht der Belastung — des Sportgeräts richtet sich also nach der Kraft des Übenden. Es darf nur so schwer sein, daß die Arbeit noch mit schnellen Bewegungen ausgeführt werden kann. Sie muß wie

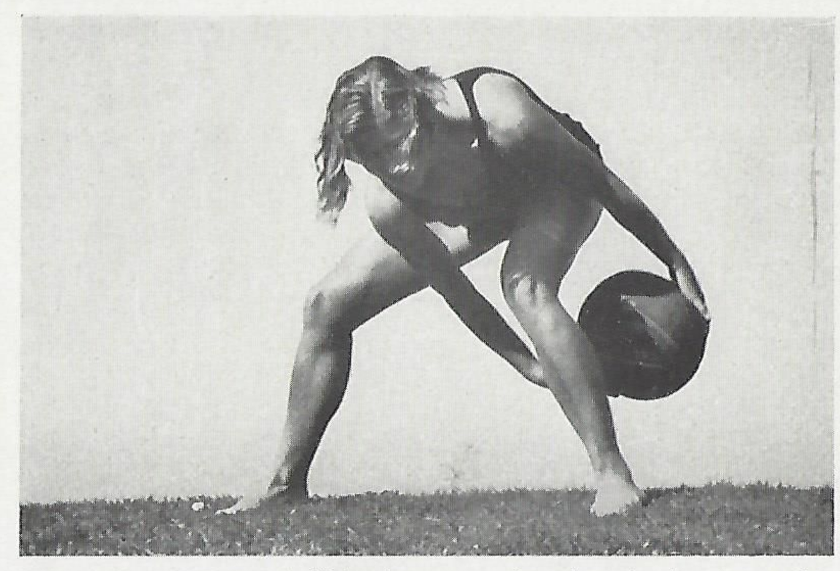


Abb. 36. Den Ball um die Beine herum von einer Hand in die andere geben (Vorübung b, Nr. 10)

ein Spiel aussehen. Sobald das Sportgerät zu schwer ist, werden die Bewegungen dieser Gymnastik langsam-zügig und verlieren ihren Wert. Mit entsprechend leichtem Gerät müssen somit, wie ich auch in der „Gymnastik der Deutschen" beweise, Jünglinge und Mädchen üben, besonders wenn sie noch schwach sind.

Körperschwäche und Eisenübungen — das klingt fast paradox — und doch gehören sie zusammen!

Muskelgefühl und Muskelsinn

Man muß von jedem Sportsmann, wie überhaupt von jedem im werktätigen Leben stehenden Menschen fordern, daß er sein Muskelgefühl ausbildet. Er muß sportlich, gymnastisch, ja auch werktätig so arbeiten, daß er die Arbeit seiner Muskeln im Geiste beobachten und verfolgen kann — sie gewissermaßen erfühlt! Er wird dann fähig, nur die Muskelgruppen anzuspannen, die notwendig sind, andere Gruppen aber entspannt zu lassen — auch fähig, bei jeder Arbeit richtig zu atmen. Dies hängt innig mit dem Rhythmusgefühl zusammen. So können bei jeder werktätigen Arbeit und selbstverständlich bei jedem Sport sehr viel Kräfte gespart werden, und der Mensch wird leistungsfähiger und

froher. Dies Muskelgefühl wird durch gymnastische Arbeit viel mehr erzogen als durch den Sport – und zwar durch meine anatomisch-funktionelle Gymnastik, durch Schwunggymnastik, wie besonders durch meine „Kraftgymnastik mit Sportgerät". Darum sollte nicht nur jeder Sportsmann, sondern überhaupt jeder Mensch ein Gymnast werden, der vornehmlich seinen Körper deswegen trainiert, um ihn zur höchsten Vollendung an Kraft und Schönheit zu bringen. Die Wettkampfleistung betrachtet der Gymnast nur als eine schöne Begleiterscheinung seines Könnens.

Auch für die Wettkampfleistung ist das Muskelgefühl unentbehrlich, weshalb jeder zum Eisen greifen sollte, um mit ihm gymnastisch zu üben. Nur muß der Spezialist auf gewissen Sondergebieten, wie Diskuswurf, Speerwurf usw. mit Beginn des Spezialtrainings, wie ich vorstehend schon erwähnte, die kraftgebenden Übungen mit Eisen einstellen, weil sie wohl das Muskelgefühl ungemein stärken, jedoch der feine Muskelsinn vorübergehend leidet. Ohne diesen feinen Muskelsinn wäre z. B. ein guter Speerwurf unmöglich. Unter Muskelsinn müssen wir den blitzschnellen, sinngemäßen Ablauf vieler Muskelgruppen nacheinander verstehen, der fast automatisch und doch so verläuft, daß die gespannte Konzentration, Aufmerksamkeit – der Sinn gewissermaßen in die Muskeln selbst verlegt wird. Dieser feine Muskelsinn, der für die meisten Menschen nur wenig in Betracht kommt, ist für den Spezialisten nach kürzester Zeit durch Ausgleichsübungen wieder gewonnen. Als Gewinn bleibt ihm wie allen anderen der unschätzbare Vorteil der Zunahme an Kraft.

Lehren vom Radelrutsch und Pipifax

Wahrlich – wir sollten nicht lachen, wenn ich hier vom Radelrutsch spreche; denn vieles können wir von den Kindern lernen. Wir alle kennen ja den Pipifax, mit dem die Kinder die Bürgersteige zum Ärger manches gesitteten und wohlbeleibten Mitmenschen unsicher machen. Hier möchte man dem braven Bürger raten: Werdet wie die Kindlein! Ist doch der Radelrutsch eine ganz vortreffliche Leibesübung, die nicht nur die Beine, sondern auch den Rumpf, ja den ganzen Körper ausbildet! Jedoch gibt uns dieser Sport auch eine eindringliche Warnung. Ein guter Teil der Jungens und Mädels, die vor den Fenstern meiner Wohnung radelrutschten, kannte ich recht gut und konnte feststellen,

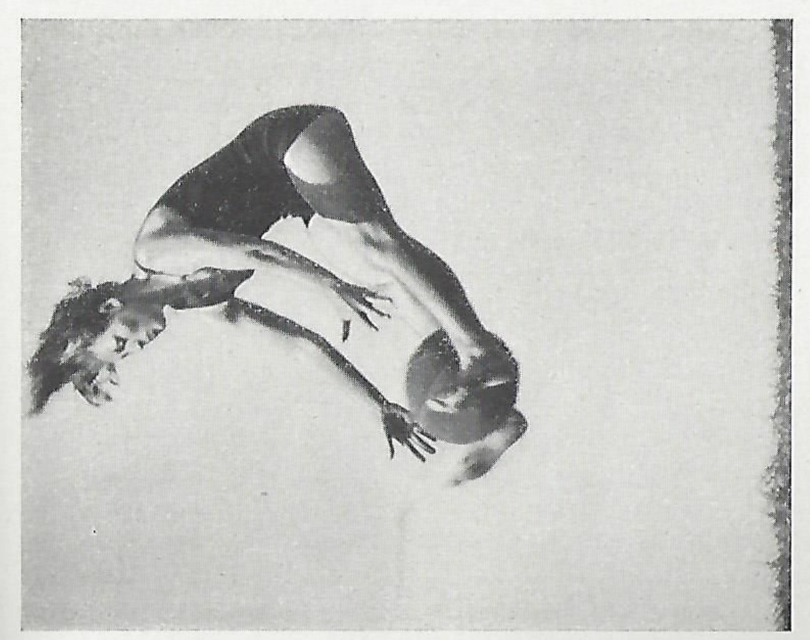


Abb. 37. Den Ball mit den Füßen hochschleudern und auffangen (Vorübung b, Nr. 12)



Abb. 38. Den Ball mit den Unterschenkeln nach hinten hochschleudern und auffangen (Vorübung b, Nr. 13)

daß alle stets mit demselben Bein auf ihrem Renner standen und sich mit dem anderen Bein von der Erde abstießen. Dies ist natürlich für die Beine eine sehr einseitige Arbeit, und würde ein Erwachsener die Körperseiten derart ungleich trainieren, so könnte er sich niemals zu einem vollendeten Körper hinaufarbeiten. Ob es den Kindern schadet, weiß ich nicht, ich hatte keine Gelegenheit, hierüber Beobachtungen anzustellen. Aber sicher würde auch für diese ein Radelrutsch-Training mit beiden Beinen besser sein. Immerhin gleichen sich in derart jugendlichem Alter die Nachteile leichter wieder aus.

Anders beim Erwachsenen! Ganz allgemein ist man sich heutzutage darüber einig, daß man den Körper nicht einseitig trainieren darf. Auch Arbeiter und Bauern dürfen auf keinen Fall stets und immer mit der rechten Hand als führend arbeiten, mit der rechten Schulter tragen und nach der rechten Seite hin arbeiten. Der Sport sowohl wie besonders die Arbeit müssen unbedingt gleichmäßig mit beiden Körperseiten ausgeführt werden – wenn es zunächst auch schwer fällt.

Hiermit ist es im Sport aber nicht allein getan!

Einseitigkeit soll sicherlich niemals in der Technik, aber noch viel weniger in der Kraft vorliegen. Wer also nur seine liebgewonnenen Spezialgebiete übt, hierbei nur auf Technik trainiert und gespannt auf die Rekordzahl blickt, aber nichts weiß von dem gewaltigen Herrscher „Kraft", nichts weiß von der Schönheit eines allseitig trainierten Körpers: also von deutscher Körperschule – ja, der radelrutscht. Aber auch der Schwerathlet – der „starke Mann" – der nur Eisen, Expander, Herkulesbieger kennt, aber nichts von Lauf, Schnellkraft, Ausatmen und dergleichen – sowie auch der Fußballer, der nichts wissen will vom Turnen, der Ruderer, Schiläufer, Schwimmer, Tennisspieler, die allesamt vielfach nur ihren eigenen Sport kennen und vom notwendigen Ausgleichssport nichts wissen wollen – ja – sie alle pipifaxen. Aber die „Seelenkneter", die zum Teil ganz einseitigen Rhythmussucher, die über dem Rhythmus ebenso die Kraft vergessen, wie der einseitige Geräteturner und Exerziermeister den Rhythmus, und die wandernde Jugend, die nur wandert und keine Gymnastik übt, auch diese alle radelrutschen. Der Arbeiter und der Bürger aber, die für ihren Körper überhaupt nichts tun – ihr Herz, Lungen, Magen und Eingeweide unbekümmert wirtschaften lassen, bis sie krank und elend werden, sie allesamt sind nicht einmal – – „Radelrutscher".



Abb. 39. Den fallenden Ball mit dem Oberschenkel hochstoßen und wieder auffangen (Vorübung b, Nr. 14)

Von Ebbe und Flut der Kraft

Selbstverständlich werden auch Gymnasten und begeisterte Anhänger einer naturverbundenen, deutschen Körperkultur, wie ich sie so eindringlich vermitteln möchte, Tage erleben, an denen mit Körper und Willen nichts anzufangen ist. Jeder Mensch erfährt an sich das Fluten und Verebben von Lebensfreude, Kraft und Arbeitslust. Unser Leben ist ein rhythmisches Wogen – ein rhythmisches Spiel der Kräfte. Auf kraftvolle Schaffenstage folgen stets Zeiten, Tage oder auch nur Stunden des Versagens. Das müssen wir wissen und uns hierauf einstellen. Wir sollen nicht starr gegen die Ebbe in uns ankämpfen, sondern genau wie in der Natur auf die kommende Flut warten – jedoch warten in ständiger Bereitschaft. Es ist schädlich, in dieser Pause der Kraft sich schlechten Gedanken hinzugeben oder auf schlechte Ein-



Abb. 40. Wurf in der Rückenlage aus dem Überschlag (Hauptübung Nr. 9)

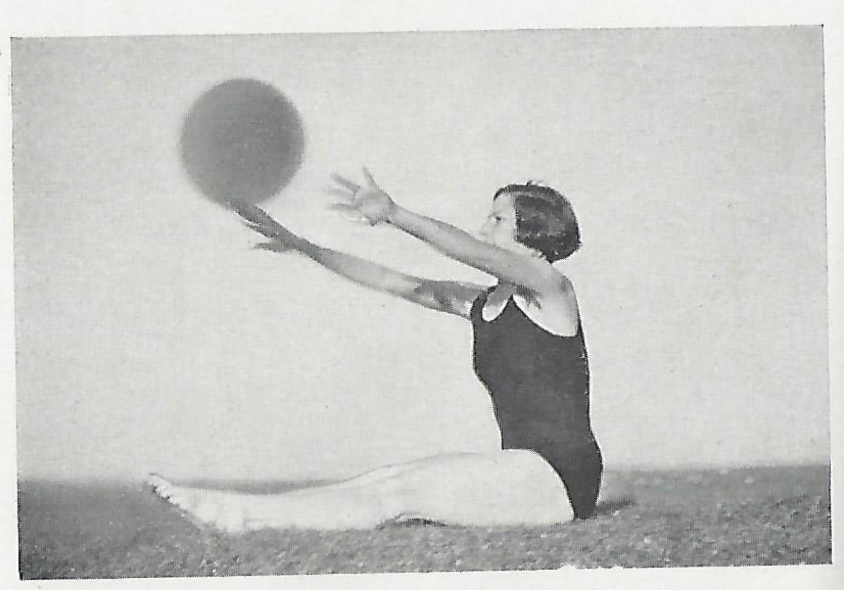


Abb. 41. Vorwärtswurf aus dem Sitzen (Hauptübung Nr. 8)

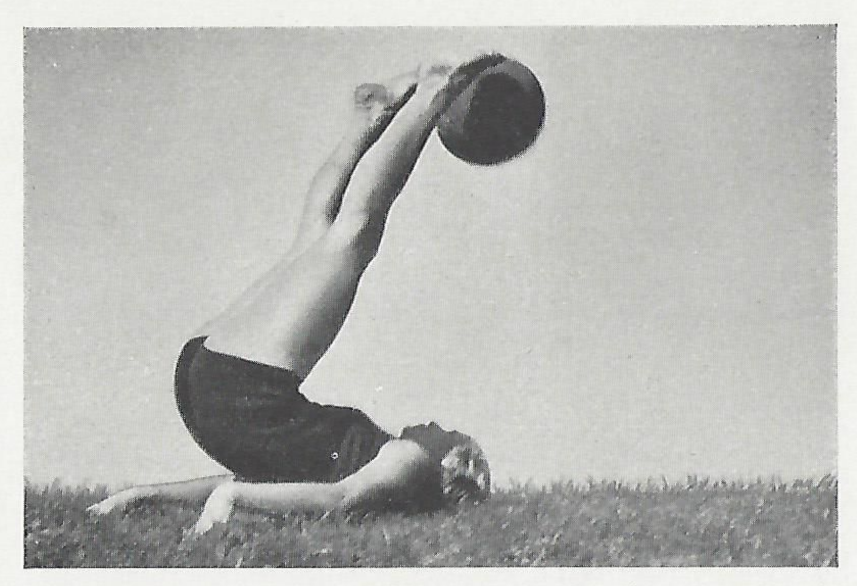


Abb. 42. Rückwärtswurf mit den Beinen aus dem Sitz (Hauptübung Nr. 10)



Abb. 43. Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit beiden Armen (Hauptübung Nr. 13)

flüsterungen zu hören, die meistens nur in die Zeiten der Ebbe und
der Entspannung fallen. Man unterliegt den Schwächen, man geht ins
Wirtshaus, man greift zur Zigarette oder wird ein Opfer der Sinn-
lichkeit. In meiner „Gymnastik der Deutschen“ gebe ich eindringliche
Ratschläge, wie die geschlechtliche Sinnlichkeit keine Hemmung im
Streben nach Kraft wird.

Man übe während dieser Zeit vornehmlich leichtere Gymnastik, also
meine „Gymnastik der Deutschen“ und die „Schwunggymnastik“, mache
häufig Atemübungen, insonderheit Atemgänge und Atemläufe, sehr viele
Dehnungs- und Lockerungsübungen, die keine Kraft erfordern. Man
sollte viel ins Freie streben, wandern oder leichtere Sportarten betreiben
— je nach der Jahreszeit.

Der Schaden durch die Rausch- und Rauchgifte ist in Zeiten der
Ebbe, der Kraftpause und der Entspannung ebenfalls außerordentlich
groß. Viele sind der Ansicht, daß diese Entspannungszeit mit derartigen
Reizmittel überwunden werden müsse und wissen nicht, daß sie gerade
hierdurch im Laufe der Jahre den größten Schaden erleiden. Die
meisten Menschen sind unglücklich über ihr Versagen, weil oftmals
beste Vorsätze nicht ausgeführt werden können, machen sich die schwersten
Vorwürfe, kämpfen oft unbändig gegen dieses Schicksal an und sind
erstaunt, wenn sich nach einiger Zeit die Hochflut von selbst wieder
einstellt. Der Wissende wird sich in dieser Entspannungszeit nicht müde
kämpfen, sich nicht zermürben, sondern warten und sich „bereit“ halten.

Jugend und Eisen

Die Vereine der Schwerathleten oder des Kraftsports lassen ihre
Jugend, insofern sie körperlich kräftig ist, bereits mit 16 bis 17 Jahren
mit den Vorübungen des Kraftsports beginnen. Der Kraftsport betreibt
vornehmlich Ringkampf und die Übungen mit der Hantel, die in ihrer
Vollendung neben der Kraft auch eine hohe Schulung von Mut,
Überlegung und rhythmischem Gefühl für den richtigen Einsatz des
Körperschwerpunkts erfordern. Anfangs werden diese Übungen etwa bis
zum 20. Jahre nur mit mittleren Gewichten und unter Aufsicht geübt.

Auch ich halte für die Jugend Übungen mit leichter Belastung für
ausgezeichnet, jedoch nur, wenn es sich um Schnellkraftübungen handelt.
Diese Übungen aber erfordern sehr leichtes Gerät. Ich gebe bei den
Übungsbeschreibungen nähere Anweisungen. Leider haben wir in unserer

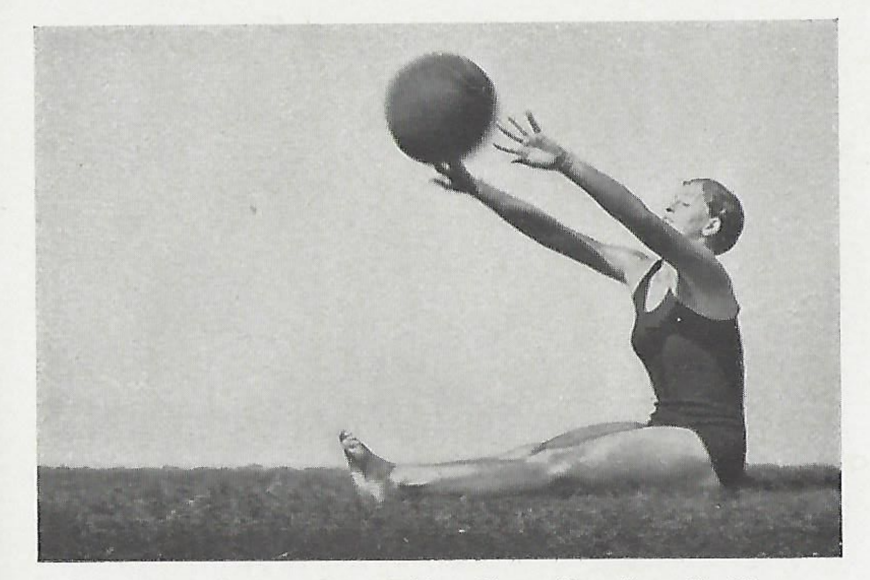


Abb. 44. Stoß vorwärts mit beiden Armen (Hauptübung Nr. 18)

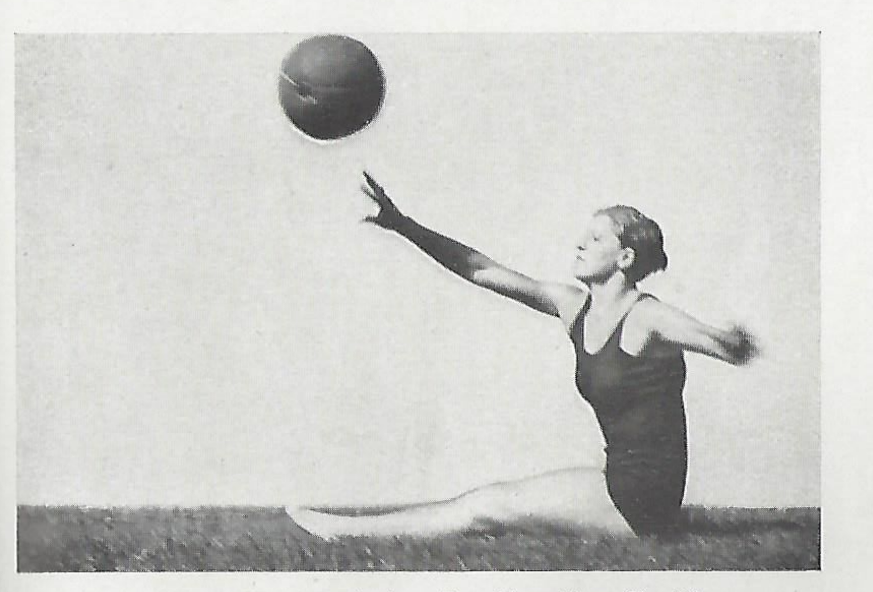


Abb. 45. Weitstoß mit einem Arm (Hauptübung Nr. 19)

Jugenderziehung derartiges fast ganz vergessen. Dagegen werden von der Jugend im Geräteturnen Übungen gefordert, die, wie ich auch in meiner „Deutschen Gymnastik" zeige, den Körper viel mehr und obendrein unharmonisch, vielfach unnatürlich belasten als jene Übungen mit Sportgeräten. Bei vielen Übungen an Turngeräten muß das ganze Gewicht des Körpers überwältigt werden. Man bedenke, daß diese Forderung den Erfahrungen der Kraftgymnastik zuwiderläuft — wozu noch die unzureichende Beeinflussung der Atmung beim Geräteturnen tritt.

Meine Kraftgymnastik ist zweifellos eine naturgemäße Ausbildung und wurde fraglos seit Jahrtausenden von der Menschheit nur mit dem Unterschied geübt, daß man früher sein Gerät aus der Natur nahm. So bringe ich in den Abbildungen einige Naturgeräte. Alle deutschen Männer und Jungmänner sollten viel Gymnastik mit Sportgerät pflegen, dann würden sich die dürftigen, schwachen Gestalten bald runden. Diese Gymnastik hat unglaublichen Wachstumsreiz.

Ganz falsch aber wäre es, wollte man den jungen Körper schon so trainieren, daß er bereits den Eindruck männlicher Kraft im Sinne der Schwerathletik erweckt. Eindringlich warne ich vor diesem Unsinn! Wohl macht ein derartig trainierter junger Mensch einen prachtvollen Eindruck, aber er wird — nein, er muß über seiner Kraft zusammenbrechen. Das zeigte ich mit der Warnung aus Nürnberg. In der Jugend bis zu 25 Jahren ist der Aufbau des Knochengerüstes noch nicht vollendet und der Körper mitsamt seinen inneren Organen nicht fähig, mit größeren Lasten zu arbeiten. Außerdem liegt die Gefahr vor, daß Schnelligkeitsübungen, die vornehmlich für das jugendliche Alter geeignet sind, unbeachtet bleiben. Es ist also falsch, bei jungen Leuten die Kraft übermäßig zu betonen.

Wer soll mit Eisen üben?

Keine Frage — kein Zweifel, daß jeder deutsche Mann zum Eisen greifen sollte. Für den Mann gibt es ohne Eisen keine Kraft. Auch der Sport ist in manchen Zweigen zweifellos eine hervorragende Schule. So bildet ja auch die Leichtathletik mit ihren Geräten die Schnellkraft aus. Der Schilauf ist eine vortreffliche Schulung. Rudern ist anerkannt fördernd, ein Sport, der ebenfalls mit schnellkräftiger Überwindung von Widerständen arbeitet. Eine ähnliche Ausbildung bringt

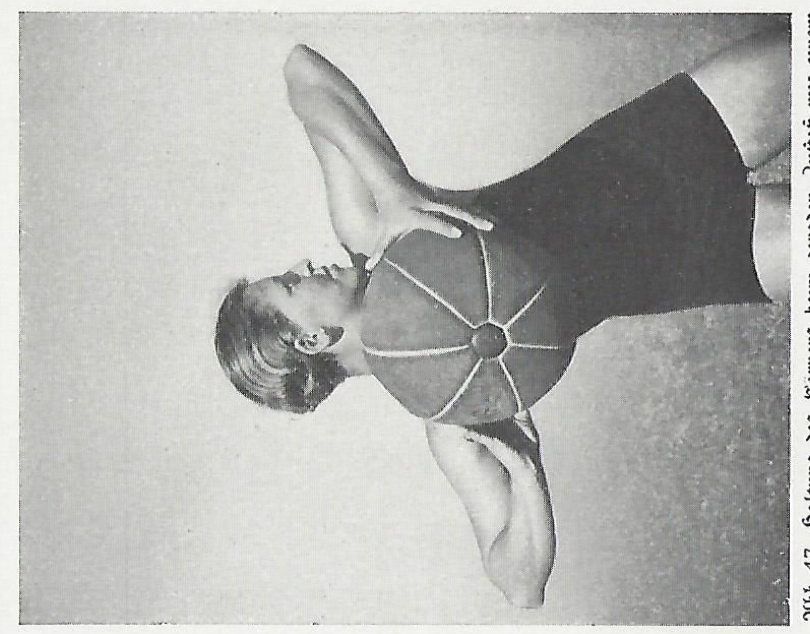


Abb. 47. Haltung des Körpers beim geraden Zustoß mit einem Arm (Hauptübung Nr. 20)

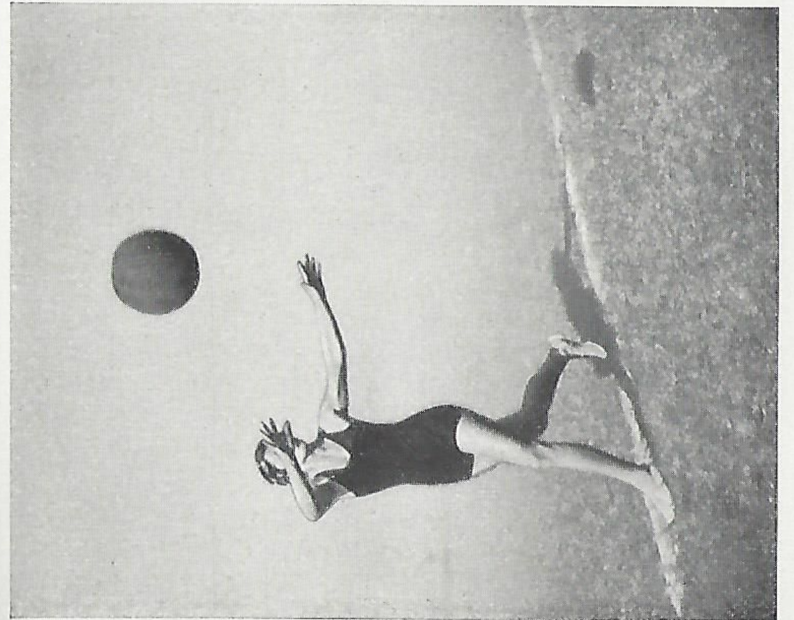


Abb. 46. Zuwerfen während des Laufens (Hauptübung Nr. 25)

das Schwimmen durch Überwindung des Wasserwiderstandes. Aber alle Sportzweige verleiten zu Abwegen, wenn man über der Leistung die harmonische Allgemeindurchbildung — die Kraftschönheit seines Körpers vergißt. Ich schrieb bereits über die Einseitigkeit der Athletik und des Sports und wies darauf hin, daß alle Natursportzweige, wie Schilauf, Schwimmen, Rudern, Bergsteigen usw. ihren Ausgleichssport erfordern. Es ist dies verständlich und schon durch den Wechsel der Jahreszeiten bedingt. Am höchsten stehen die Gymnastik und die vielseitige Körperschulung! Sie sind zugleich: Vorbereitung, Ausgleich und Erhaltung der Kraft!

Die Natursports können fast alle nur während karger Urlaubszeit betrieben werden. Auf diese Zeit muß sich jeder vorbereiten und stählen. Nichts ist besser hierzu als Gymnastik!

Die meisten können die Athletik nur ein- oder zweimal in der Woche üben. Ich habe in meinen Büchern eindringlich darauf hingewiesen, daß eine Leistung in der Athletik nur Erfolg haben kann, wenn sie aus der Gymnastik herauswächst.

Den Millionen aber, die überhaupt keinen Sport treiben, ist die Gymnastik so notwendig wie Essen und Trinken. Es gibt keinen Beruf, der auf sie verzichten dürfte. Aus der Gymnastik wächst Gesundheit — die Gymnastik gibt Kraft.

Übt Gymnastik, nehmt Eisen zur Hand! Hört auf eure innere Stimme, wenn euch das Eisen entgegenlacht! Wer eine Kugel sieht oder eine Hantel und nicht zugibt, daß er nach ihr greifen möchte — der lügt oder ist ein Schwächling! Mithin heran an das Eisen — es wird eure Liebe tausendfach vergelten.

Geht in die Dörfer und Gutshöfe, schaut nach, wo dort die eisernen Kugeln, die Rundgewichte, die Medizinbälle und die Scheibenhanteln liegen! Ihr werdet vergeblich suchen! Ihr werdet vergeblich warten, wenn ihr unsere Bauern, Jungbauern und Mädchen in körperstolzer und kraftsehnsüchtiger gymnastischer Arbeit sehen wollt! Auch werdet ihr enttäuscht sein, solltet ihr zufällig ein Stücklein nackter Haut sehen können, ist sie doch meistens käsig und ungepflegt.

Und dennoch — sollte hier nicht der Lebensquell unserer Rasse sprudeln? Habt ihr Bauernfamilien nicht ebenso wie ihr Arbeiter in den Städten die Pflicht, den Geboten unseres Führers zu folgen und alles daranzusetzen, die Kraft — die germanische Kraft und Abhärtung und Körperschönheit zu erkämpfen!

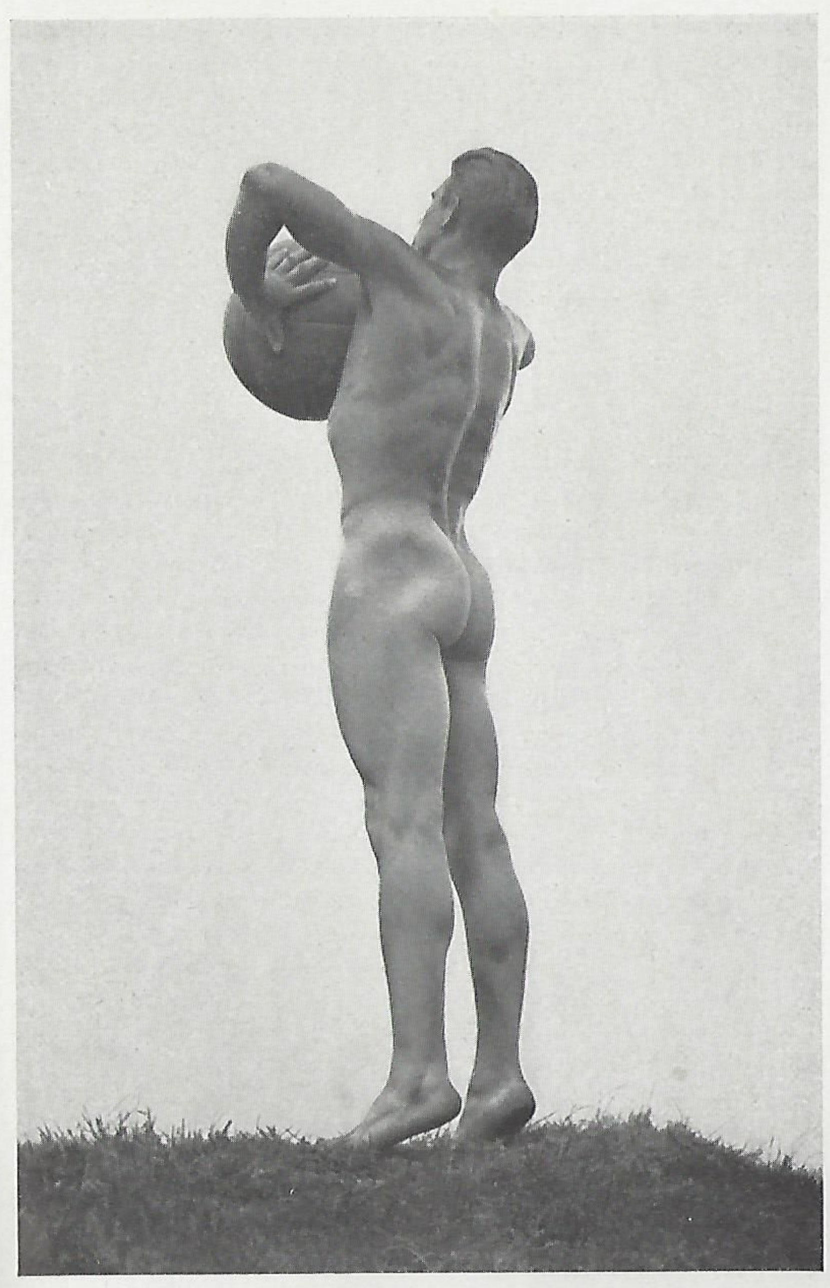


Abb. 48. Stoß vorwärts mit beiden Armen (Hauptübung Nr. 18)

Zeit habt auch ihr! Es gibt auch bei euch Jahreszeiten, in denen ihr täglich nach höchsten Gütern der Rasse streben könnt.

Wenn ich frage — wer soll mit Eisen üben — so ruft ihr mir, deutsche Männer und Frauen, von selbst und ohne Überlegung zu — wir alle, alle sollen es sein! Auch unsere Mädchen und Frauen! Ihr wählt eben leichtere Gewichte! Doch auch ihr wollt doch neben aller Anmut, die unbedingt erhalten bleiben soll, kraftvoll und geschmeidig sein. Denkt an die germanischen Frauen, die stolz, stark und tapfer neben ihren Männern kämpften!

Wie soll der Anfänger beginnen?

Der Anfänger wähle grundsätzlich leichte Gewichte. Mit der Hantel, die nicht schwerer als ein Drittel des Körpergewichts sein soll, übe er Reißen und Stoßen, und zwar zunächst nur mit beiden Armen. Anfangs jede Übung nur 4—6mal, späterhin nicht mehr als 8—10mal und stets mit überlegter Atemeinteilung. Die Kugelübungen sind fast alle für den Anfänger geeignet, wenn mit leichten Kugeln — also im Gewicht von 1, 1¼, 2½ oder 5 kg — geübt wird. Da Wurfgewichte nicht unter 12,5 kg im Handel zu haben sind[1], sollten Jugendliche mit diesen noch nicht arbeiten, doch müssen sie das vorzügliche Schwingen mit dem leichten Hammer üben. Der Hammer von 2,5 kg Gewicht ist sehr leicht und wird niemals Schaden verursachen. Kräftigere Menschen müssen mit dem 5-kg-Hammer und starke mit einem Gewicht von 7¼ kg trainieren.

Ein Sondergebiet stellt das Jongliergewicht dar. Die Gymnastik mit ihm macht wohl die meiste Freude — noch mehr als die Übungen mit der Kugel. Wenn man die ersten Male mit diesem Gewicht übt, muß man vorsichtig sein, weil die Sehnen in der Ellenbogenbeuge stark beansprucht werden. Vielfach entstehen nach den ersten Übungen Schmerzen an dieser Stelle. Darum soll man sich zu Anfang beherrschen und nur wenig üben. Der Anfänger erfaßt das Gewicht beim Fang in der Luft zuerst ungeschickt und staucht sich leicht den Arm. Dies geschieht gerade bei den leichteren Anfangsübungen wie dem Salto, dem Hochstoß mit großem Rumpfschwingen und dem gegenseitigen Zuwerfen. Darum muß man mit leichten Gewichten von 5, 7,5 und 10 kg be-

[1] Die Fabriken werden auf Anfrage selbstverständlich auch 7,5-kg- und 10-kg-Wurfgewichte herstellen.



Abb. 49. Weithochstoß vorwärts mit einem Arm (Hauptübung Nr. 19)

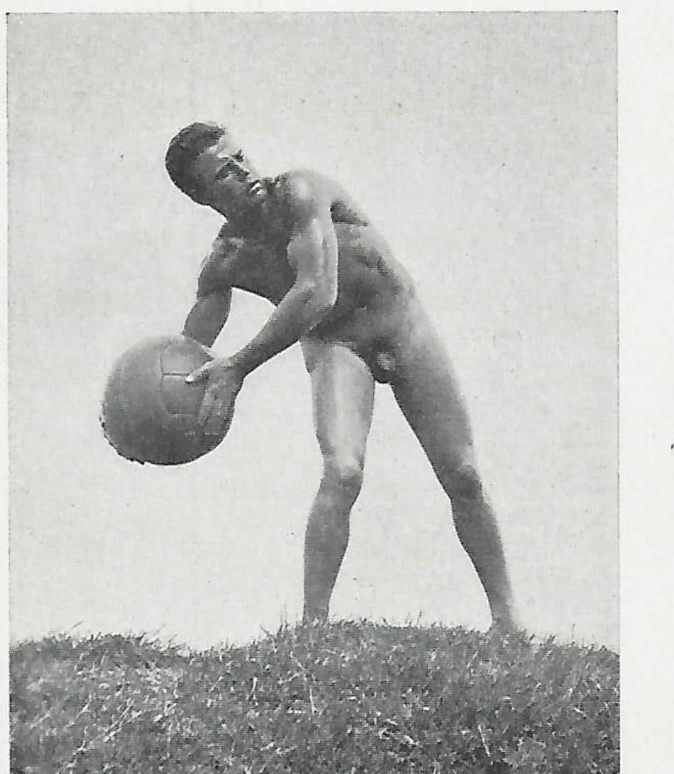


Abb. 50 und 51. Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung mit beiden Armen (Hauptübung Nr. 14)



Abb. 52. Gerader Zustoß vorwärts mit einem Arm (Hauptübung Nr. 20)

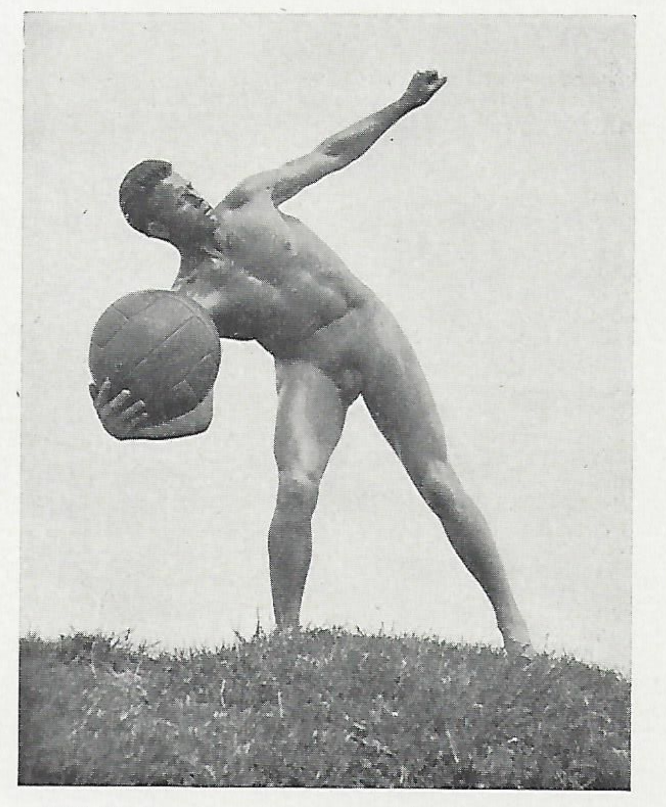


Abb. 53. Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung mit einem Arm (Hauptübung Nr. 15)

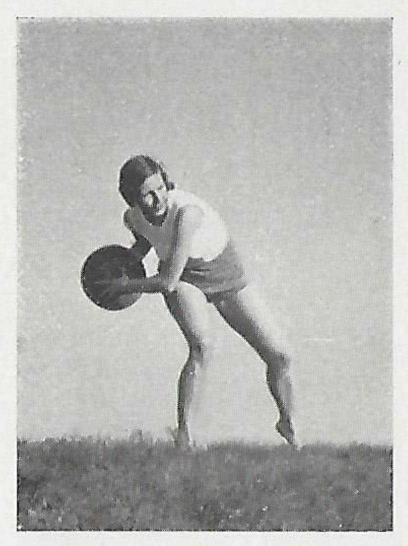
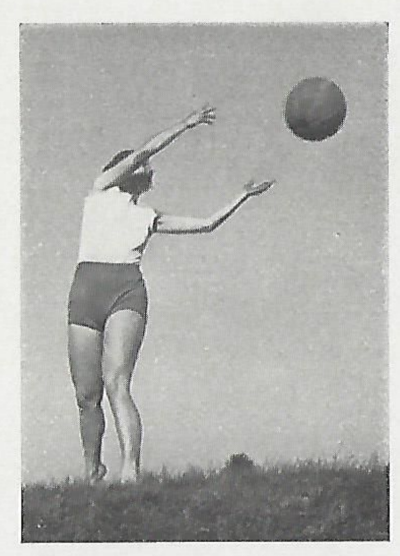



Abb. 54 und 55. Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung mit beiden Armen (Hauptübung Nr. 14)

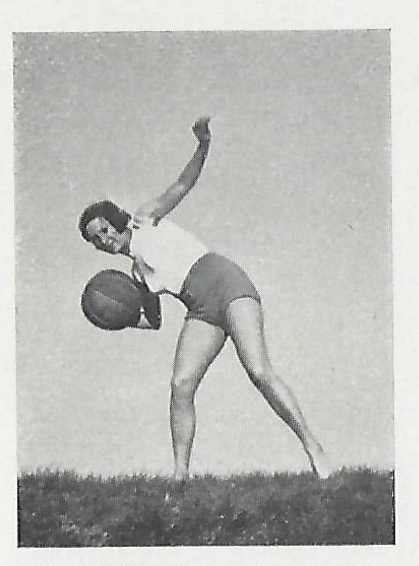
ginnen und die Übungen nur wenig wiederholen, damit sich die Gelenke allmählich darauf einstellen können.

Muskelschmerzen sind durchaus unschädlich. Sie sind ein Zeichen für das Wachsen der Muskulatur und sollten uns darum willkommen sein. Ich habe genügend darauf hingewiesen, daß man die Übungen nicht übertreiben darf, wodurch die Muskelschmerzen unerträglich werden können. Näheres schreibe ich in meiner „Gymnastik der Deutschen".

Es ist zu beachten, daß die Kraftgymnastik grundsätzlich im wechselseitigen Austausch mit der Schwunggymnastik geübt werden soll. Auch müssen sehr häufig Beruhigungsatmungen eingeschaltet werden. Wie überhaupt auf vielseitigen Wechsel in den Übungsarten besonderer Wert gelegt werden muß.

Inflation und Wachstumsreiz

Alles Streben nach Kraft und Gesundheit ist ein Suchen nach Mitteln, möglichst gute, günstige Reize auf Körper und Geist wirken zu lassen. Selbst der überwältigende Einfluß von Kunst oder Natur auf den Menschen ist nichts anderes als ein gewaltiger Anreiz auf die seelische Verfassung, sich für hohe Ideale einzusetzen. Der nordische



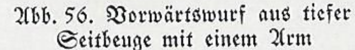

Abb. 56. Vorwärtswurf aus tiefer Seitbeuge mit einem Arm



Abb. 57. Weithochstoß vorwärts mit einem Arm (Hauptübung Nr. 19)

Mensch vertritt eine Rasse der heldischen Seelenkraft. Diese muß aber in einem starken, gesunden Körper das willige Werkzeug finden. Einen wichtigen Weg zur Körperkraft als Vollstrecker heldischer Tugenden zeige ich in dieser Kraftgymnastik.

Das Streben nach Kraft ist von den Gesetzen des Wachstumsreizes abhängig, die ich in der „Gymnastik der Deutschen" schildere. Von den körperlichen Übungen wirken die Reize am besten, die bis an die maximale Leistungsfähigkeit herangehen, also bis zu der Grenze, die der Körper im Durchschnitt seiner Kraft zu leisten vermag. Das ist die Reizschwelle. Bleibt die Übung unter dieser Reizschwelle, so ist sie keineswegs nutzlos, doch sie fördert nur langsam oder sie soll einen anderen Zweck erfüllen, wie Dehnung, Lockerung und Schulung von Gewandtheit. Diese Reizschwelle ist für fast alle Menschen verschieden. Nicht nur bei bestimmten Übungen, sondern noch viel mehr auf den tausendfältigen Gebieten der Leibesübungen. Ich zeige in meiner „Gymnastik der Deutschen", daß selbst für den Athleten viele Übungen der einfachen Gymnastik ohne Geräte zweifellos wachstumsreizend wirken, weil stets Wille und Energie ausschlaggebend sind. Für den einen liegt die Reizschwelle im Lauf erst nach einigen Kilometern – für den anderen ist bereits der kurze Lauf zur abfahrenden Straßenbahn eine schäd-

liche Überschreitung der Reizschwelle. Sorgen wir durch Gymnastik, daß letzteres immer seltener wird!

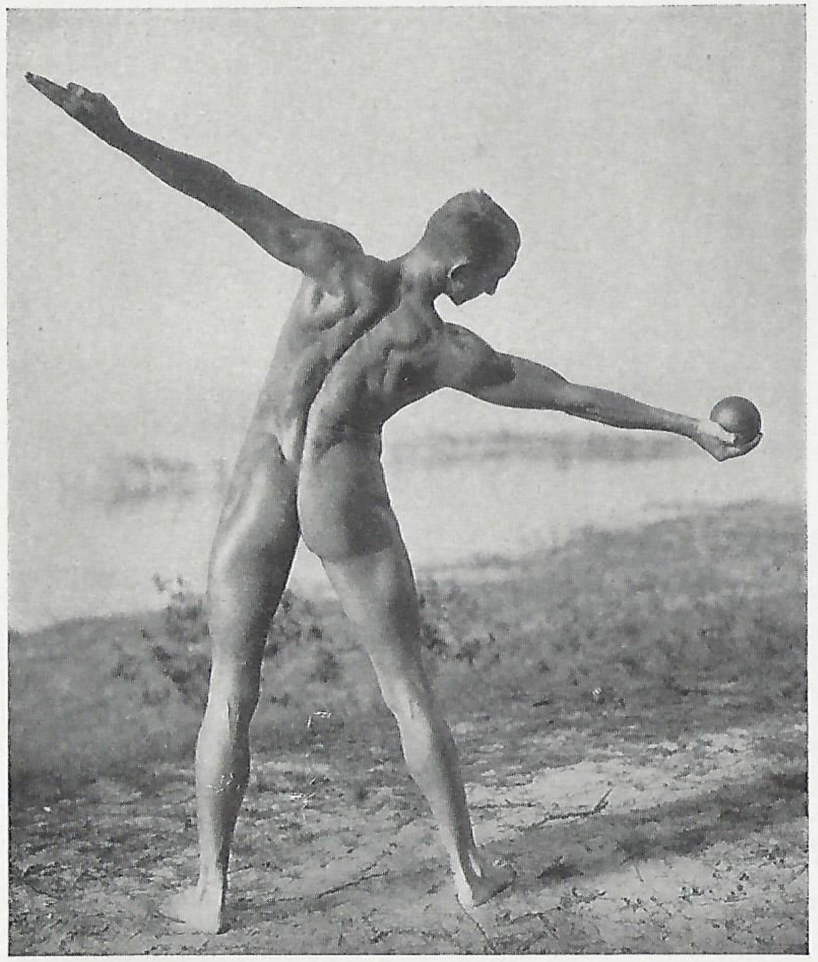
Die Reizschwelle darf von Geübten überschritten werden, ja sie soll überschritten werden, wenn auch nur selten. Diese Ausnahmefälle bedingt der Wettkampf. Im Wettkampf darf und muß der Trainierte, gespornt durch stählernen Willen, weit über seine gewöhnliche Leistungsfähigkeit hinausgehen, der Wille muß den Körper bezwingen. Bei gymnastischer Schulung entsteht hierdurch kein Schaden, weil Nerven, Wille und Kraft aus den Reserven des Körpers schöpfen. Die Wettkampfsucht aber treibt Raubbau mit den Kraftreserven — Ausnahmefälle werden zur Regel.

Wehe dem, der irgendwelche Übungen zur Inflation werden läßt. Ebenso wie die Inflation das Geld entwertet, wird eine fortdauernde inflationsartige Vermehrung des Kräfteverbrauchs zum Ruin führen. Nichts schädlicher als eine Inflation des Trainings! Die fortwährende Überschreitung der Reizschwelle läßt sich kein Organismus gefallen. Darum ermahne ich Anfänger, mit gymnastischen Übungen in der Regel aufzuhören, sobald sich die erste Ermüdung einstellt. Hernach wirkliche Ruhe, aber nicht in die Straßen hinein oder ins Wirtshaus.

Die Inflation des Trainings sowie des Wettkampfes führt zum Übertraining. Dies ist nicht dasselbe wie die vorübergehende akute Erschöpfung. Mit dieser ist die gelegentliche Überschreitung der täglichen Energie- und Kraftmenge zu bezeichnen, vor der man sich in acht nehmen muß. Die akute Erschöpfung hat große Unlust, Schlaflosigkeit und starke Herabsetzung der Kraft zur Folge. Wie ich in meiner „Gymnastik der Deutschen“ näher ausführe, muß man 2 bis 3 Tage mit allen Übungen aussetzen. Die nachteiligen Folgen des Übertrainings sind also schnell überwunden, die der Inflation — des Übertrainings aber können den Sportsmann für Monate, ja sogar für sein ganzes sportliches Leben zugrunde richten.

Was und wie soll geübt werden?

Das Training mit Eisen erfordert Stimmung. Es ist nicht möglich, mit der Scheibenhantel zu reißen und zu stoßen, wenn man nicht in Stimmung ist. Kein Gerät erfordert wohl soviel Konzentration zur Arbeit wie die Hantel. Gerade darum ist sie so wertvoll! Ich selbst erlebe häufig Tage, an denen ich nicht mit der Hantel arbeiten kann.



Phot.: G. Riebicke

Abb. 58. Jonglieren der Kugel über den Kopf als Rumpfübung

Dann greife ich zur Kugel. Zu diesem Training können wir uns auch an ungünstigen Tagen zwingen. Ja, wir sollen uns zwingen, denn wir wollen uns ja vom Eisen erziehen lassen. Wir werden meist nach kurzem Üben bemerken, wie sich allmählich eine zuversichtliche und frohe Stimmung einstellt. Diese Tatsache erleben wir bei jedem Sport. Für gewöhnlich wird zuerst mit der Hantel und hierauf mit dem Rundgewicht geübt; mit der Hantel aber nur 3—5mal unter vollster



Abb. 59. Jonglieren mit eiserner Kugel über dem Kopf. Als Arm- und Schulter-Übung ohne Nachgeben des Rumpfes

Konzentration. Auch mit dem Rundgewicht sollen keine anstrengenden Dauerübungen gemacht werden, obwohl es manchen reizen mag, die interessanten Schwungübungen 40—60mal auszuführen. Viel besser ist die Wirkung, übt man sie nur 20mal, jedoch derart, daß man im Geiste das Muskelspiel des ganzen Körpers beobachtet. Die Schwingungen mit Hammer und Wurfgewicht lassen sich gut auf das ganze Training verteilen. Kräftigere Gymnasten sollen recht häufig mit dem Hammer schwingen, das ist eine ganz hervorragende Übung.

Im allgemeinen wird man alle Übungen gleichmäßig pflegen. Schwache Teile des Körpers müssen aber besonders beachtet werden, worauf ich in der „Gymnastik der Deutschen" hingewiesen habe. Für diesen Zweck

Abb. 60. Jonglieren mit eiserner Kugel über dem Kopf. Als Rumpfübung mit tiefem Nachgeben des Rumpfes



ist kaum etwas so geeignet wie meine Kraftgymnastik. Man wird aus den vielen Übungen ohne Mühe die herausfinden, die für die betreffenden schwachen Teile besonders günstig sind — besonders auch deswegen, weil trotz des Spezialzwecks fast alle Übungen mit der Arbeit des ganzen Körpers in Verbindung stehen. Die Zentrale der körperlichen Arbeit — der Rumpf, der so wunderbar gebildet werden kann — muß stets der kräftigste äußere Teil des Körpers sein, nicht die Arme, wie so mancher glaubt. Aber das muß man in dem oben erwähnten Buch nachlesen, in dem ich die Schönheit des Rumpfes geschildert habe.

Trainieren wir so, dann wird die Arbeit wachstumsreizend, jedoch hauptsächlich für die Skelettmuskulatur und erst dann für Herz und

Lungen, wenn zuvor die Atmung gut geschult ist und die Übungen selbst bei ruhiger Atmung ausgeführt werden. Man beachte stets, daß eine Muskelübung noch lange keine Übung für das Herz zu sein braucht. Eine Maximalleistung für die Muskeln wird vielfach noch lange keine für das Herz sein. Der Wachstumsreiz hängt aber von der Maximalleistung ab, und da das Herz die wichtigste Stelle für Gesundheit und Kraft ist, muß auch dieses seine Maximalleistungen haben, sonst ergeht es uns wie jenem, der uns sein Skelett in Nürnberg zur Mahnung hinterlassen hat.

Der beste Maßstab für das Maß der Übungen mit Sportgerät sind Herz und Lungen. Wird das Herz unruhig und die Atmung flüchtig, muß die Übung unterbrochen werden. Es ist also ganz falsch, diese inneren Mahnungen gewaltsam zu unterdrücken. Das Herz meldet sich ohnehin erst spät, die Atmung früher, und zuerst macht sich die Ermüdung der Muskulatur und Stimmung bemerkbar. Darum empfehle ich, bei den ersten Ermüdungszeichen die Übungen zu unterbrechen oder aufzuhören, denn bevor das Herz mahnt, vergeht immerhin noch eine Spanne Zeit, weil diese Übungen erst in zweiter Linie Herzübungen sind. Ganz anders beim Lauf — der besten Herz- und Atmungsübung. Hier meldet sich das Herz zuerst, dann die Atmung und zuletzt erst die Ermüdung der Muskulatur. Da wir aber Herz und Lungen vor Maximalleistungen stellen sollen, so kann beim Dauer- oder Atmungslauf das Herz ruhig etwas klopfen und die Atmung mühsam werden. Beim Lauf wird man sich kaum einen Schaden holen, wenn man etwas die Regeln beachtet, die ich in meiner „Atemgymnastik" gegeben habe.

Darum also immer wechselnd trainieren. Herzübungen, wie Lauf, Spiel, Wandern, Schwimmen, Schilauf, abwechselnd mit kraftgebender Gymnastik. Nur derjenige mag weniger bedacht auf ausgesprochene Herzübungen sein, der seine Atmung völlig beherrscht. Grundsatz bleibt für alle, nach jeder Übung eine volle Ausatmung und Ausatemübung auszuführen.

Die körperliche Erziehung soll sich auf einer Organschulung aufbauen, der erst die Muskelschulung folgt. Erstere ist mit der zweiten natürlich vielfach eng verbunden, jedoch gibt die Bewertung den bedeutungsvollen Ausschlag. Erst nach der Entwicklung gesunder Organe und kräftiger Muskeln darf die Entwicklung der Leistungen einsetzen. Mithin steht bei der Erziehung in der Bewertung das Organ (Herz, Lunge, Haut usw.) an der Spitze, es folgt die Muskulatur und zuletzt



Abb. 61 Phot.: G. Riebicke

steht die Leistung. Leider wird dies bei der Vereinsausbildung vielfach zu wenig beachtet. Aber man muß dies wissen, und darum habe ich diese Trainingsgesetze in verständlicher Weise in der „Gymnastik der Deutschen" darzulegen versucht.

Das Eisen im Heim

Viele meiner Freunde halten mich für einen Fanatiker. Und doch weiß ich, daß ich klüger bin als sie, d. h. lebensklüger — lebenspraktischer. Denn wahrlich — ist es nicht klug, sein eigen Eisen zu besitzen? Wer weiß denn etwas vom eigenen Besitz in Dingen, die Kraft ausströmen? Geht — und schaut in die Heime eurer Freunde, ihr werdet dort nirgends das „Eisen", aber vielfach einen Kognak im Schrank finden. Ja, ihr werdet nicht einmal für die Körperpflege so wichtige Bücher, wie die meiner „Surén-Charakter- und Körperschule" antreffen, die jeden Volksgenossen zu einer rassebewußten Lebensweise begeistern sollen. Ich habe in diesen Arbeiten eindrucksvoll dafür zu werben versucht, daß in allen Familien Gymnastik gepflegt werden muß. Es ist eine wichtige Forderung für die Ehe — die Gymnastik in der

Familie! Für den Mann darf auch das Eisen nicht fehlen — das Eisen im Heim. Für Ärger, Mißstimmung, Unbehagen gibt es keinen besseren Tröster als das Eisen und die Übungen an den Box- und Doppelendbällen. Das wissen die meisten gar nicht — ja haben nicht einmal einen frohstimmenden Endball oder eine Scheibenhantel, von der eine gesammelte Kraft ausströmt, gesehen. Die Scheibenhantel ist darum so dankbar, weil sie vom leichtesten Gewicht bis zum schwersten verstellt werden kann. Mit ihr können Vater und Sohn üben.

Wer meine Bücher studiert hat, der weiß, wie notwendig allen Menschen im täglichen Leben ein gelegentlicher Wechsel der Arbeit ist; vor allem für den Wissenschaftler, Kopfarbeiter und Angestellten, aber auch für den Fabrikarbeiter, Kaufmann und Landmann. Sie alle haben die Pflicht, während der Arbeitspause, bevor sie in das Frühstücksbrot beißen, einige gymnastische Übungen zu machen — ganz besonders nach Feierabend. Nichts vermag den ganzen Menschen besser zu erholen, als einige feine gymnastische Ausgleichsübungen — und wenn möglich Sport und Spiel. So sollte das Eisen nicht nur ins Heim, sondern in jeder Fabrik, in jedem Geschäftshaus, in jedem Magistratsgebäude und vor allem in großer Zahl in jeder Universität und in den Schulen Heimstätte finden! Mit der Scheibenhantel läßt sich überall üben, und dort, wo ein Hof, ein Platz vorhanden sind, gehören alle Geräte hin, wie ich sie hier zeige.

Doch wartet nicht erst auf andere, sondern handelt selbst! Hätte ich stets auf den Anstoß anderer gewartet, so hätte ich nicht meine Erfahrungen sammeln können. Nicht alle — aber viele sind in der Lage, sich soviel Geld zu ersparen, um einiges Gerät selbst beschaffen zu können. Am besten ist immer der eigene Besitz.

Bin ich einseitiger Fanatiker?

Kann man im Streben nach Idealen überhaupt fanatisch sein? Gibt es einen Fanatismus in der bedingungslosen Hingabe an die Verwirklichung rassischer Ziele? Wird nicht meistens nur dann von Fanatismus gesprochen, wenn Zauderer und Halbe ihre eigenen unüberwindlichen Schwächen bemänteln wollen — seien es Schwächen des Körpers, der Seele oder des Willens?

Vielleicht müßte ich die Frage besser stellen. Ist Fanatismus, falls es sich um anerkannt hohe Ziele handelt, schädlich? Wie war es im

Abb. 62.
Einfacher Salto mit Gegendrehung.
Rundgewicht fliegt nach tiefem Schwungholen von linker Hand durch Gegendrehung in die rechte. Anschließend dasselbe von rechts u. links (Hauptübung Nr. 1)



Politischen? Hielt man nicht Hitler und seine Kämpfer für sture Fanatiker? Steht nicht jetzt auf ihrem Blutorden: „Wir haben doch gesiegt!"

Und doch gibt es einen schädigenden Fanatismus, wenn er auf Unklugheit, Unwissenheit und Kleinlichkeit begründet ist. Flammende Begeisterung bringt niemals Schaden. Sie war es auch, die mich als Leutnant trotz des Lachens meiner Kameraden antrieb, meine brennende Sehnsucht nach deutscher Manneskraft und meinen Drang nach Gemeinschaftsgeist zwischen Vorgesetzten und Untergebenen im ersten Jahrzehnt dieses Jahrhunderts zu verwirklichen. Jeder dienstlichen Beanspruchung zum Trotz, trainierte ich dreimal täglich. Hauptsächlich Gymnastik, wie

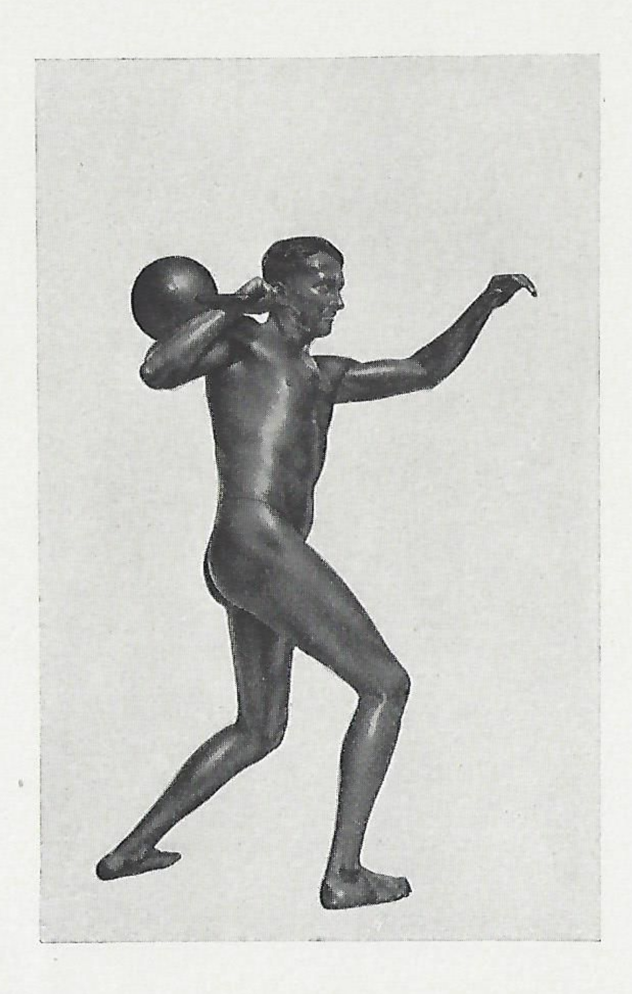


Abb. 63. Große Rumpfschwungübung mit Rundgewicht. Vor dem Abschwung aus weiter Rumpfdrehung und tiefer Kniebeuge (Hauptübung Nr. 8)

man sie damals kannte. Ferner mit Springseil, Sandowhanteln und Expander. Aber auch eine Kugelhantel besorgte ich mir und war sicher der einzige Offizier der Armee, der sich eine solche kaufte. Ich war aber 1907 sicher auch der einzige Deutsche, der einen eigenen „punching ball" besaß, den ich aus England kommen ließ. Alles ersparte ich mir vom Gehalt, denn ich war ein armer Leutnant und lebte nachweislich von 31½ Pfennig für den Tag – mit Ausnahme des Mittagessens. Ich sage euch dies, Kameraden, damit ihr wißt, welche Opfer wir Älteren in unserer Begeisterung für rassische Ideale gebracht haben. Laßt euch nicht alles „ins Maul schmieren", sondern bringt Opfer!

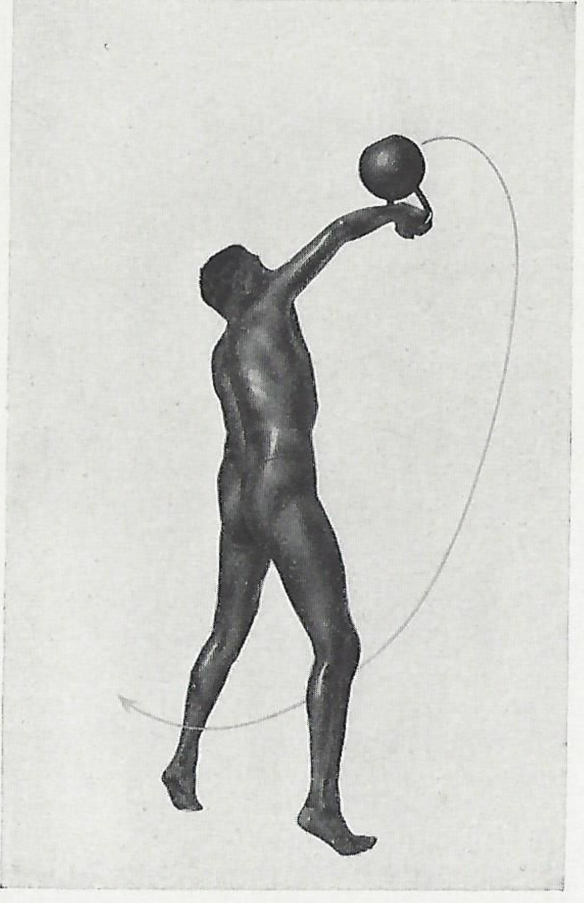


Abb. 64. Große Rumpfübung mit Rundgewicht. Abschwung mit kräftiger Drehung des Rumpfes, Hochstoß von Schulter und Ellenbogen sowie Strecken des ganzen Körpers bis zu den Füßen

Ich kann hier nicht alles schildern. Zur Winterszeit schlief ich nackt auf einer Matratze, bedeckt mit einem Woilach, auf einem Balkon oder im Freien. Ich zwang mich bei jeder Witterung nachts nackend im Freien zu laufen und mich zeitweise zur Abhärtung auf die Erde zu legen. Täglich griff ich zur Hantel oder zu eisernen Schienenstücken.

Als Leutnant hielt man mich für einen Fanatiker. Trainingspartner fand ich nie! Als Oberleutnant war ich in der Schutztruppe von Kamerun. Meiner Zähigkeit und meiner Kraft hatte ich viel zu verdanken. Schwungvolle Kinnhaken legten selbst athletische Neger um. Als Hauptmann galt ich weiterhin als fanatischer Sonderling! Ich

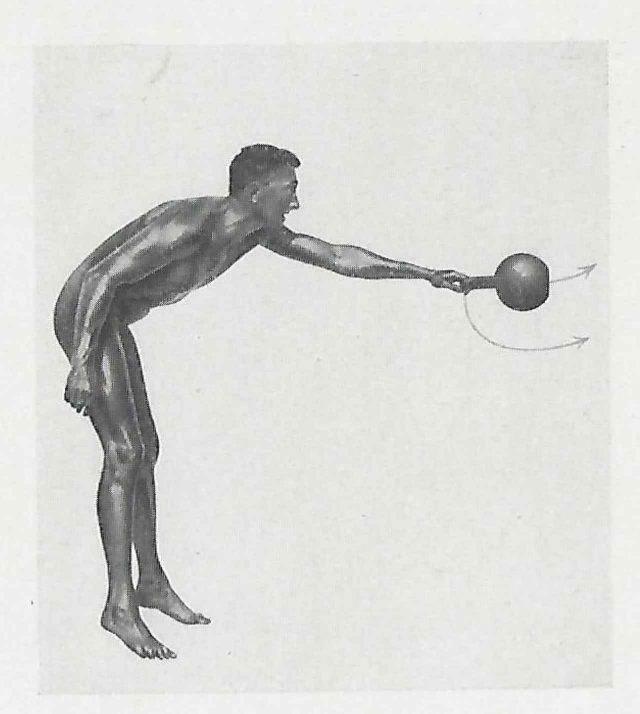


Abb. 65. Gegenseitiges Zuwerfen mit halbem Salto. Das Rundgewicht verläßt nach kräftigem Schwungholen zwischen den Beinen mit einfacher Schwungdrehung die Hand (Hauptübung Nr. 3)

führte das Eisen und die Medizinbälle in das deutsche Training ein. Ich gehöre zu denen, die immer wieder darauf hinwiesen, nicht die äußere Kraft, sondern die innere nordische Beseelung – den Charakter als die Hauptsache des ganzen Strebens anzusehen. Ich habe erkannt, daß Kraft allein nicht glücklich macht, wenn sie nicht von einem naturverbundenen, bewegungsgeschulten, rhythmisch beseelten Körper getragen wird. Kraft allein führt nicht zur Kraftschönheit und zur Naturverbundenheit – auch nicht zur höchsten Leistung im Sport oder in der körperlichen Arbeit. Das habe ich in der „Schwunggymnastik" klar bewiesen, zu deren Schaffung ich durch meine Ausbildung zum Feldpiloten veranlaßt wurde.

Trägt mein Streben die Anzeichen des einseitigen Fanatismus? Früher galt ich als der Fanatiker der Kraft und Abhärtung sowie des Nacktseins in Sonne, Sturm und Schneegestöber. Ich war der Fanatiker für eine einfache, naturverbundene und giftfreie Lebensweise. Da sich aber die Berechtigung meines Strebens nach Härte und reinem Blut als richtig erwies, so fand man schnell einen neuen Fanatismus.

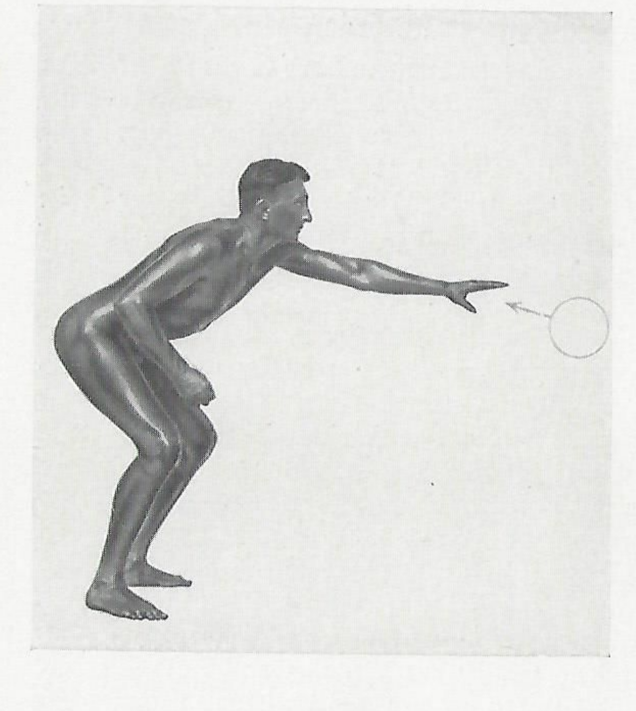


Abb. 66. Gegenseitiges Zuwerfen mit halbem Salto. In Erwartung des Anfluges des Rundgewichts vom Partner

Ich wurde der Fanatiker der Lockerung und der Schwünge, des Weichlichen und – wie man meinte – des weibisch Rhythmischen.

Meine Jugendzeit ist längst vorüber, doch noch immer liebe ich das Training mit dem Eisen, das Training an den verschiedenen Boxbällen und die Abhärtung, indem ich mich auch heute noch rücksichtslos zur Winterszeit mit nacktem Körper im Schnee abhärte. Ich brauche zum Training keinen Sportplatz, sondern erkämpfe mir die Kraft im eigenen Heim.

Trotz dieser Vielseitigkeit meiner Entwicklung halten mich Unbelehrbarkeit und Unverständnis immer noch für einen einseitigen Fanatiker. Ja, was soll ich denn noch tun, um diese vom wahren Geist meines Strebens zu überzeugen! Sehr viele Menschen kommen ja immer in ihrer Erkenntnis um einen Posttag zu spät. Darum Kameraden, die ihr nach Vollendung strebt, bildet euch selbst ein Urteil – überblickt mein Leben, meinen Kampf und prüft die Verschiedenartigkeit meiner Bücher mit der Einheit meiner Lehren!

Grundlagen der Wehrhaftigkeit

Mein ganzes Streben, unserem deutschen Volk in allen Altersstufen den nordischen Sinn für Körperkraft, Kraftschönheit und Naturverbundenheit zu wecken, habe ich von jeher als die erste und vornehmste Grundlage der Wehrhaftigkeit bezeichnet. Die Grundlage der Wehrhaftigkeit ist nicht die Waffe, sondern der deutsche Mensch, der sie im Notfall gebrauchen muß. Vielfach wird darauf hingewiesen, daß der moderne Krieg vom Soldaten in der Hauptsache die Bedienung von Maschinen erfordere und er deshalb die Körperkraft weniger notwendig hätte. Man muß zugeben, daß im Laufe der Jahre die Heere immer mehr motorisiert werden und daß Soldaten im Auto, im Tank, im Flugzeug und anderen Arten von Kriegsmitteln körperlich-muskulär vielfach wenig beansprucht werden. Jedoch wird mit größtem Nachdruck auf eine besondere Eigenschaft hingewiesen, die der moderne Soldat im Toben der Materialschlacht unbedingt besitzen muß — das ist die Nervenkraft, verbunden mit der Kraft des Charakters und der Seele.

Nun werfe ich die Frage auf, ob die Nervenkraft nicht einzig und allein durch eine vernünftige Leibeserziehung zu erreichen ist. Und zwar durch eine Leibeserziehung, die nicht nur für die Jugend, sondern für jeden deutschen Menschen möglich und durchführbar ist. Ja — kommt man nicht letzten Endes zu den Forderungen, die ich mit naturgemäßer und rassebewußter Lebensgestaltung bezeichne? Ist für die Berufstätigen — also die Masse eines künftigen Kriegsheeres — die Erhaltung und Festigung der Nervenkraft nicht einzig und allein möglich durch körperliche Berufsvorschulung, Begleitschulung und Ausgleichsgymnastik? Ist also mein unermüdliches Werben auch für die Gymnastik im eigenen Heim, in Ehe und Familie nicht ebenfalls grundlegend für die künftige Wehrhaftigkeit des Volkes! Ich rufe das Urteil der deutschen Wissenschaft über die Zusammenhänge von Körperkraft und Nerven sowie der deutschen Wehrmacht über die Notwendigkeit der Nervenkraft an sich zur Entscheidung auf!

Keinesfalls sind für die Wehrhaftigkeit die Ausbildungsanschauungen des früheren Sportbetriebes zum Ziele führend. Man bilde sich ein Urteil über den Inhalt meiner Bücher und meiner Arbeit.

Neben der Nervenkraft ist künftig auch die Seelen- und Charakterkraft entscheidend in Kampf und Krieg. Mithin müssen als erster und vornehmster Zweck einer jeden körperlichen Ausbildung nicht die muskuläre Leistungsfähigkeit, sondern die Innenkräfte des deutschen Menschen



Abb. 67 Phot.: G. Riebicke

angesehen werden. Diese Zielsetzung erfordert aber eine ganz besondere und eigenartige Betriebsweise und Anschauung in den Leibesübungen. Die früheren Anschauungen haben nicht zum Ziele geführt und sind daher nicht richtig.

Grundlagen der Wehrhaftigkeit sind also in erster Linie heldische Tugenden, Nervenkraft und eine ausreichende Gesundheit. Letztere ist ohne Naturverbundenheit und Kraft undenkbar. Erst als zweite Grund-

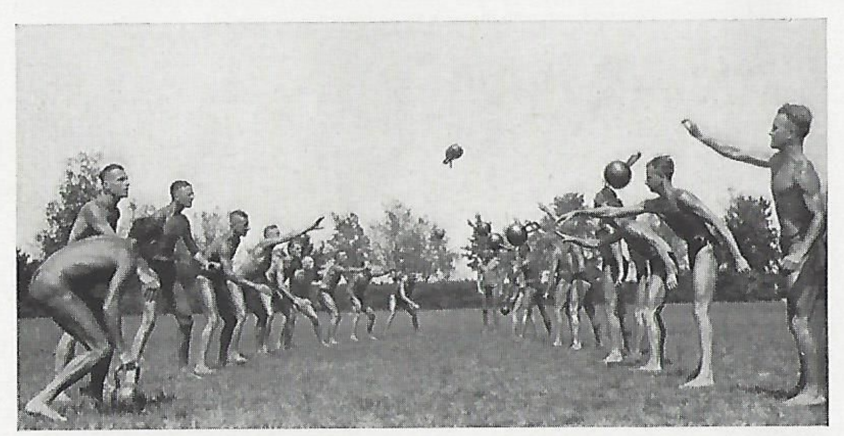


Abb. 68 Phot.: G. Riebicke

lage ist der Wehrsport anzusehen, und die Waffe schließlich bringt den Abschluß und die Krönung. So folgen einander im Aufbau die Wehrhaftigkeit, der Wehrgeist und schließlich die Wehrkraft.

Darf sich die Wehrhaftigkeit eigentlich nur auf den Mann beziehen? Haben die Kriege nicht bewiesen, daß die Kampftruppe in engster Verbindung mit der Stimmung in der Heimat bleibt? Mithin ist also auch die Seelen- und Nervenkraft der Frauen für die Wehrhaftigkeit von ausschlaggebender Bedeutung. Wie wichtig Kraft und Gesundheit unserer Frauen für die Geburt eines wehrtüchtigen Nachwuchses sind, ist bekannt und spielt eine entscheidende Rolle.

In Verbindung mit diesen Gedanken vermögen wir zu erkennen, daß die Fragen der Rasse von den drei Wehrgrundlagen überhaupt nicht getrennt werden können. Ist diese Überlegenheit aber richtig, so müssen alle Bestrebungen der Rassenförderung zugleich notwendigste Wehrgrundlagen umfassen. Es ist bekannt, daß Leibesübungen für die Rassenförderung in erster Linie die seelischen Rassenkräfte wecken (siehe Schwunggymnastik) und naturverbunden sein müssen. Beides führt zu den vorbezeichneten Grundlagen der Wehrhaftigkeit. So schließt sich der Ring nordischen Strebens.

Grundlagen der körperlichen Arbeit

Im weiteren Verfolg der Überlegungen, die ich bei den Ausführungen über die Wehrhaftigkeit angestellt habe, kommt man folgemäßig auf

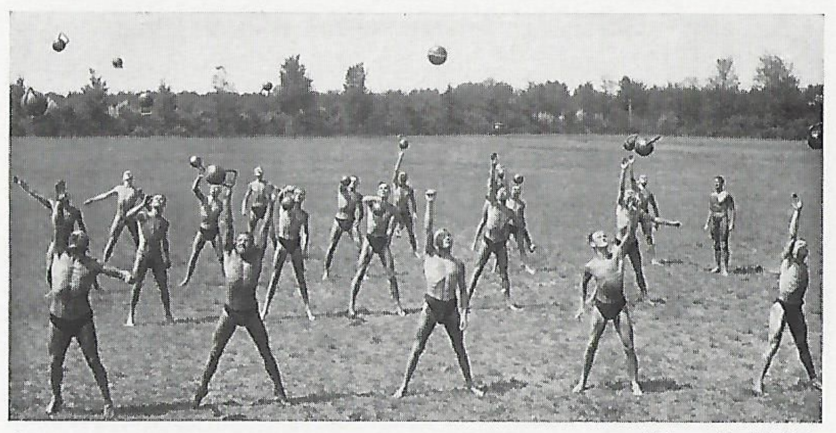


Abb. 69 Phot.: G. Riebicke

den größten Vernichter der Volkskraft und der Wehrhaftigkeit, als den wir die Berufstätigkeit ansehen müssen, wie ich in der „Gymnastik der Deutschen" ausführlicher dargestellt habe. Es wird unerläßlich notwendig sein, den Berufsschäden in einem bisher noch nicht gekannten Ausmaß entgegenzuwirken. Für jede Berufstätigkeit ist dies möglich.

Ich habe seinerzeit im Arbeitsdienst zielbewußt mit dieser Schulung begonnen. In der erweiterten Neubearbeitung der „Schwunggymnastik" sind Mittel und Möglichkeiten eingehend geschildert. Eine für die Wissenschaft der Arbeitsphysiologie und -psychologie vollkommen neue, jedoch anerkannte körperliche Arbeitsvorschulung und Begleitschulung wurde in die dienstliche Ausbildung des Arbeitsdienstes aufgenommen. In ihr sind drei von den zwölf ebenfalls neu zusammengestellten Gebieten der Körperschule besonders zusammengefaßt. Es handelt sich um die Schwung-, Kraft- und Atemgymnastik.

Die Kraftgymnastik, wie sie in diesem Buch vorliegt, soll dem körperlich arbeitenden Mann aus dem übrigen Gebiet der Arbeitsvorschulung zwei wichtige Vorteile vermitteln. Diese sind:

1. die harmonische Gesamtdurchbildung des Körpers unter Ausgleich der Synergisten (Arbeitsmuskeln) und Antagonisten (Gegenmuskeln) sowie Verhinderung von Verkrampfungen als auch Erschlaffungen von Muskelsträngen und -gruppen bei ausdauernder Arbeit;
2. griffgeschulte Hände, kräftige Arme und ein durchgearbeiteter Rumpf zur guten und schnellen Handhabung der Geräte.

In engster Verbindung mit der im Abschnitt „Mit geringstem Kraftaufwand die größte Leistung" geschilderten Schulung soll die Kraftgymnastik das durch die Körperschwünge erlernte rhythmische Gefühl auch für die Arbeit mit Geräten zur Anwendung bringen. Daß die Kraftgymnastik dies in sehr glücklicher Art erfüllen kann, beweisen die Ausführungen in vielen Abschnitten, die Übungsbeschreibungen, die Abbildungen und vor allen Dingen die persönliche Erfahrung, die sich jeder erwerben sollte.

Sportgerät für Organisationen und Vereine

Möge meine Kraftgymnastik allen nationalsozialistischen Organisationen und Vereinen den Anstoß geben, sich dem gymnastischen Gedanken anzuschließen. Jetzt sieht es bei den meisten Vereinen in den Gerätekammern noch recht trübe aus. Nur Fußbälle sind in Hülle und Fülle vorhanden, dann noch ein Stoßstein und vielleicht 2 bis 3 eiserne Kugeln. Jede Gerätekammer sollte mindestens 20 Kugeln zu 7,5 Kilo — 40 Kugeln zu 5 Kilo — 20 leichte und 20 schwere Hämmer — 10 Wurfgewichte — 20 Medizinbälle und eine reichliche Auswahl von etwa 50 bis 60 Jongliergewichten haben. 10 auseinanderschraubbare Scheibenhanteln mit 10 Ersatzstangen sind für einen Verein nicht zuviel. Mit den Ersatzstangen können aus 10 vollständigen Hanteln zu je 50 Kilo sehr gut 20 Hanteln von geringerem Gewicht hergestellt werden.

Das eiserne Gerät ist billig, obschon die erste Anschaffung eine größere Summe kostet. Diese Anschaffung ist aber für „Zeit und Ewigkeit". Auf die Dauer sind diese Kosten viel geringer als die Ausgaben für Fußbälle, Speere und Disken.

Das Leben auf den Vereinsplätzen muß künftig ein anderes Bild bieten, etwa ähnlich wie ich es in meinem Buch „Mensch und Sonne" beschrieben habe. An den verschiedensten Stellen des Platzes muß reichlich Trainiergerät ausliegen und die Sportjünger müssen nacheinander am verschiedensten Gerät ihre Kräfte stählen. Dies macht viel mehr Freude als das fortwährende Wiederholen von Läufen, Üben des Starts, Stoßen der Kugel und das immerwährende Üben des Diskuswurfes und der Fußballtechnik. Auch den Geräteturnern wird es eine heilsame Abwechslung sein.



Abb. 70 Phot.: G. Riebicke

Das Üben in Abteilungen

Mit meiner Sportgerätegymnastik bringe ich keine neuen Übungen zum Drillen. Diese Übungen sind nicht für diejenigen, die stets kommandieren wollen und ohne Kommando ihr Heil nicht finden können. Nicht für die, deren Befriedigung im gleichmäßigen „Ruck-Zuck" der Massen liegt. Nein — Gymnast sein, heißt Streben nach Selbständigkeit, nach Selbstdisziplin. Sobald wir gerlernt haben, anstatt des Äußerlichen in gemeinsamer Bekleidung und Bewegung das herrliche Muskelspiel nackter Körper zu sehen und zu schätzen, dann werden wir nur nach neuer Art üben. Exerzieren oder Ordnungsübungen sind unentbehrlich — das kann niemand bestreiten. Ich zeige in der „Volkserziehung im Dritten Reich", daß sie ihre eigenen Gesetze haben, die auf keinen Fall auf die Leibeserziehung übertragen werden dürfen.

Man kennt meine neue Art noch viel zu wenig, weil die meisten Vereine und Organisationen falsch trainieren. Gibt es Schöneres, Gewaltigeres in den Leibesübungen, als eine Abteilung nackter, sonnenbrauner Jünglinge und Männer — strotzend vor Jugendkraft und Lust mit Eisen jonglieren zu sehen? Hier spiegelt sich die Sonne auf

schwellender Brust — dort auf braunem, herrlichem Muskel der Hüfte — bei jenem wirft die glänzende Schulter das Sonnenlicht zurück und dort reckt ein Gymnast den federnden Körper hoch hinauf zum Fang des Eisens. Überall Bewegung — überall Spannung wechselnd mit Entspannung — überall Willen und frohe Kraft. Das Licht lacht auf den biegsamen Leibern der sonnenbraunen Athleten. Dort löst sich das Eisen — hier liegt es in sicherer Hand und dort packt es wieder mutvoll die männliche Kraft. Ein rhythmisches Wogen von Kraft wie der Wellenschlag des Meeres — ein Anblick reiner und kraftvoller Nacktheit!

Ein Pfiff des Leiters — das Eisen kommt zur Erde, tief beugen sich die Körper zur Ausatmung und recken sich wieder empor, um die Lungen mit Luft zu füllen. So will es meine Arbeit des Trainings — hin zur Selbstdisziplin. Das ist nordische Art — das zeigt Naturverbundenheit, Selbstdisziplin und Rhythmus — würdig der Kämpfer für deutsche Kultur!

Also kein Taktzählen und Kommandieren beim Üben, jeder übt für sich nach bestem Können. Nach der Übung führt der Gymnast Atmungen zur Beruhigung des Herzens und zur Erholung aus. Entspannt den Körper, macht Lockerungsübungen und schaltet zum Ausgleich gegen die Spannungen einige Körperschwünge der Schwunggymnastik ein. Auch sollen während der Übungen mit Eisen die Muskulatur häufig abgeklopft und die Gliedmaßen ausgeschüttelt werden. Die Muskulatur muß in der Ruhe vollkommen weich sein. Sehr vorteilhaft ist auch die Anwendung meiner „Selbstmassage", auf die ich hier nicht eingehen kann. Selbstverständlich brauchen die Gymnasten einer Abteilung nach Beendigung einer Übung nicht aufrecht stehen zu bleiben — sie können sich setzen und hinlegen, was ja Lockerung und Erholung vielfach erfordern.

Die Übungseinteilung

Es ist nicht möglich, für die Sportgerät-Gymnastik eine genaue Übungseinteilung etwa derart, wie in der „Gymnastik der Deutschen" zu geben. In dieser war es schon schwer, irgendwelche Übungszahlen aufzuführen. Einwandfrei ließe sich eine Einteilung nur aufstellen, wenn für alle Übenden die Körper, verfügbare Zeit, Berufe, Ernährung und Energie einigermaßen ähnlich wären. So können also nur Grundregeln gegeben werden, wie sie in vorstehenden Abschnitten niedergelegt wurden. Es ist auch zu beachten, daß meine Kraftgymnastik nicht den

Zweck hat, den Gymnasten zum Schwerathleten auszubilden. Sie kann wohl zum Kraftsport (Schwerathletik) überleiten, doch sind für diesen Sport ganz besondere Anleitungen nötig.

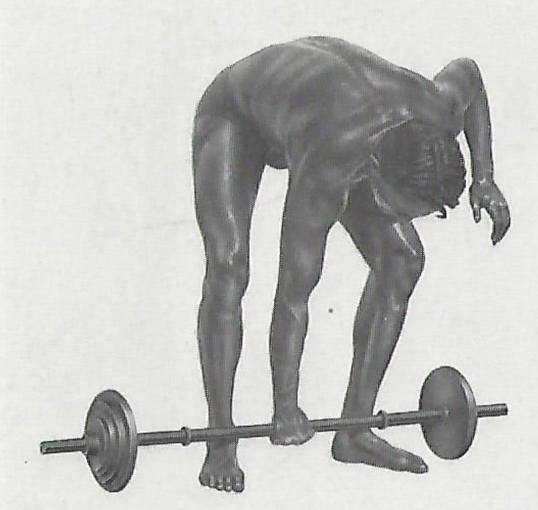
Im allgemeinen gehört das Sportgerät nur wenig zur Frühgymnastik; denn diese soll, wie ich in der „Gymnastik der Deutschen" schreibe, den Körper zur nachfolgenden Tagesarbeit frisch machen, aber nicht ermüden. Selbstverständlich können stärkere Menschen auch in der Frühe etwas mit Eisen trainieren. So übe ich neben meiner Frühgymnastik ohne Gerät oftmals morgendlich mit mittelschwerer Hantel, etwas mit der Kugel und einige Schwünge mit dem Hammer. Man sollte nicht zu ängstlich sein. Unzählige essen viel zu viel und fragen nicht den Arzt, ob nach einem Glase Bier noch ein zweites zuträglich ist — fragen nicht den Arzt, ob der fast tägliche Nachtbummel nicht schadet — nein — hierin fühlen sie sich als selbständige Männer! Ganz klein und ängstlich aber werden sie, wenn sie mit der Gymnastik beginnen. Zuerst wird nach dem Arzt gerufen — obwohl es viel besser wäre, man riefe vor dem Abendschoppen und Nachtbummel nach ihm, denn diese schaden immer! Nicht die Gymnastik schwächt das Herz, sondern das unvernünftige, ruhelose Leben. Mehr Mut zu kraftvoller, rassebewußter Lebensauffassung — mehr Schneid für echte deutsche Männlichkeit. Sie erstarkt aus Sonne, Luft, Gymnastik, Sport.

Etwas Regelmäßigkeit in der Lebensführung wird sich stets wohltuend erweisen. Der Körper stellt sich auf ein regelmäßiges Training vollkommen ein. Man verwendet seine Gedanken nicht nur, wie man sich in der freien Zeit durch die Verführungen der Städte vergnügen kann und in Wahrheit zerrüttet, sondern wie man am besten seine Übungen tagsüber und auf die Woche verteilt. Unser Körper ist für derartige Liebe ganz unglaublich dankbar. Alle Menschen, die unter Sorgen stehen, sollen und müssen energische Körperübungen betreiben. So werden sie über die schwere Zeit hinwegkommen, zuversichtlich werden und aufnahmefähig bleiben.

Genuß und Gaumenreiz

Iß nicht einzig nach dem Wohlgeschmack, wenn du zu Kraft und Gesundheit kommen willst, sondern wähle die Nahrung nach ihrem Wert. Von Kuchen, Brötchen, weißem Brot erhoffe keine Kraft — aus unserem weißen Mehl sind alle kraftgebenden Bestandteile heraus-

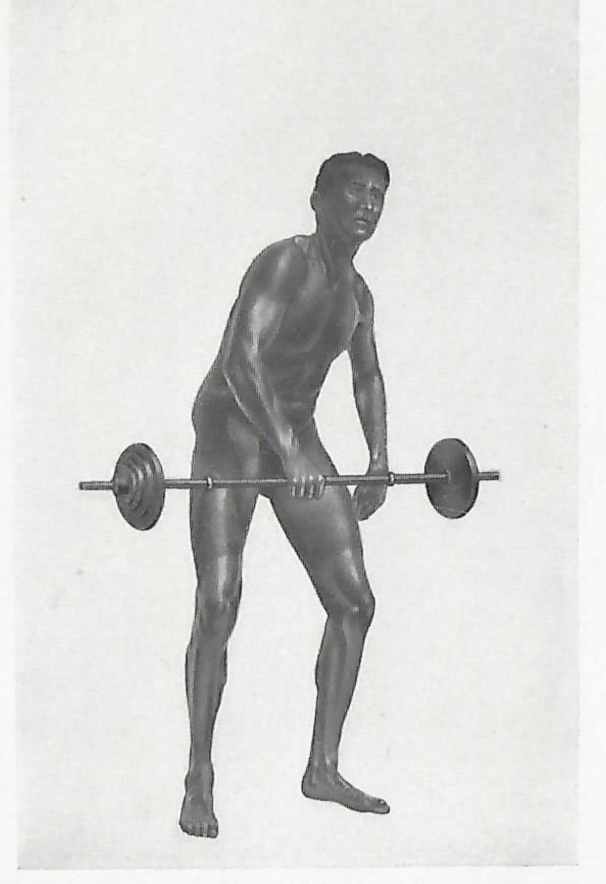
Abb. 71. Reißen der Hantel mit einem Arm. Ergreifen der Hantel mit Rißgriff, Einatmen und Konzentration vor dem Anriß



geholt. Ißt du aber vornehmlich Schwarzbrot, Weizenvollkorn- oder gar Roggenvollkornbrot mit einem Strich Butter, Schmalz oder auch Wurst darauf, das gibt gesunde Verdauung und neue Kraft. Ernährst du dich hauptsächlich von Fleisch, so wirst du im Laufe der Jahre Schaden nehmen, weil dein Körper durch den Fleischgenuß unter vermehrter Harnsäure leidet.

Sei mäßig im Fleischessen, nimm Fleisch nur als Beikost. Wähle gemischte Kost und bevorzuge vor allem Gemüse und Kartoffeln. Viele wissen nicht, daß sie in der eiweißreichen Kartoffel das dem Körper notwendige Eiweiß billiger kaufen als im Fleisch und noch obendrein eine Menge Stärke unberechnet mit in den Kauf bekommen. Eine

Abb. 72. Reißen der Hantel mit einem Arm. Bis zur Hüfte höchste Wirksamkeit der schnellkräftigen Rumpfmuskulatur



große Fleischzufuhr fördert ungemein die Ablagerung von Harnsäure im Körper, in deren Folge unzählige Leiden entstehen. Ältere sollten jedes Jahr einmal durch je eine vierzehntägige Kur die Nieren und den Darm gründlich reinigen. Das ist sehr einfach und in Reformhäusern zu erfragen.

Bekommt dir vegetarische Kost, so behalte sie bei. Iß viel Obst — ständig und immer Obst. Unser einheimisches Obst ist genau so viel wert wie Apfelsinen und Bananen. Obst ist kein Genußmittel, sondern ein wichtiges Nahrungsmittel, das jedes Kind, jeder Gymnast und jeder „starke Mann" viel essen sollte.

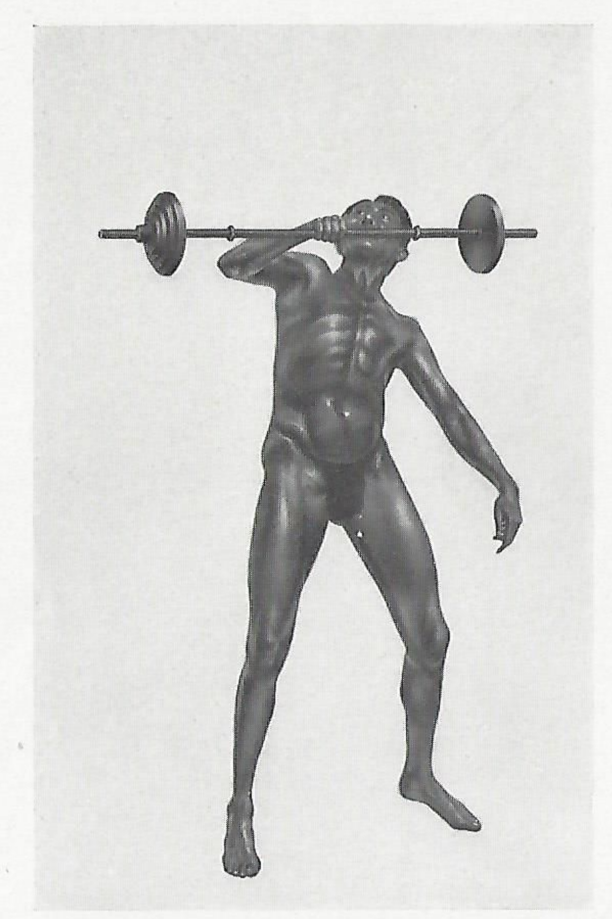


Abb. 73. Reißen der Hantel mit einem Arm. Bis zum Kopf fliegt die Hantel besonders durch Kraft des Rumpfes, Füße können sich bis zum Zehenstand strecken

Ich kenne Männer und Frauen, die trotz guten Trainings und Fleißes nicht recht zu Kraft und Leistung kommen, weil ihnen die winzigen, aber lebenswichtigen Enzyme, Fermente und Vitamine (Kompletine) in der Nahrung fehlen. Ein Mangel an diesen kleinen Lebensträgern kann den stärksten Menschen zu Boden werfen. Darum iß täglich Obst oder einige Tomaten, eine rohe Moorrübe, Salat oder sogar rohen Spinat und Kohl. Nicht gleich einen Berg, als ob du eine Ziege wärest, sondern etwa ein belegtes Brot.

In den Früchten und rohen Gemüsen sind die meisten Vitamine enthalten. Fehlen diese dem Körper, so vermag er wohl dick zu werden wie ein sogenanntes Breikind, doch er wird allmählich kraftlos, schwam-

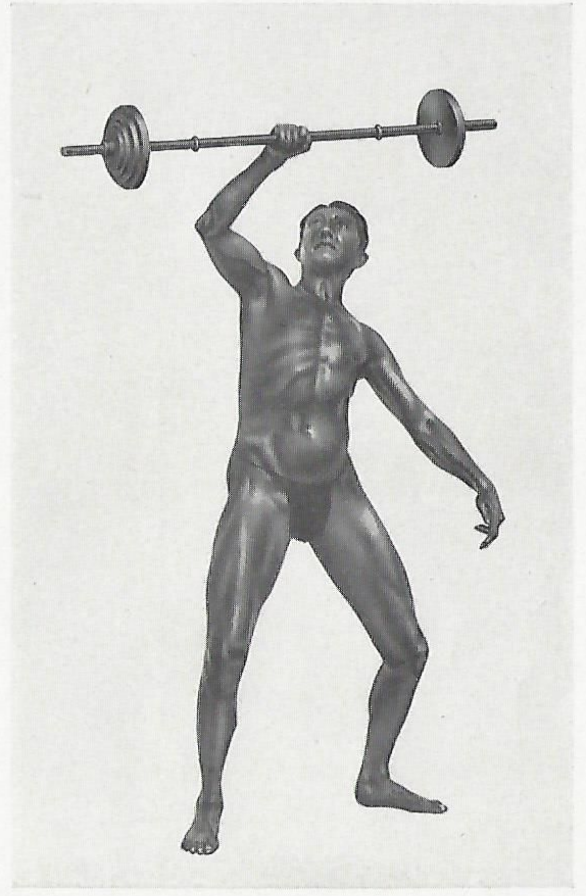


Abb. 74. Reißen der Hantel mit einem Arm. Kurz über dem Kopf wird die Streckung des Armes durch tiefe Kniebeuge erreicht (auf Bild noch nicht ganz durchgeführt)

mig und anfällig für alle Krankheiten. Gekochtes Gemüse gibt uns nur dann die Vitamine, wenn es vor dem Kochen nicht abgebrüht wird. Darum soll man nach Möglichkeit auch Konservengemüse meiden — so gut es vielfach schmeckt — oder seine Mängel auf andere Weise wieder ausgleichen.

Überfüttert euch auch nicht mit Kohlehydraten, Eiweiß und Fleischfetten. Die übertriebene Bewertung des Eiweißes in der Nahrung ist ja bekannt. Der großen Eiweißzufuhr ist ein erheblicher Anteil an der allgemein wahrzunehmenden, krankhaft gesteigerten sexuellen Sinnlichkeit zuzurechnen. Und diese Überfütterung beginnt schon im Kindesalter. Da wundert man sich hernach über die Frühreife in geschlechtlichen

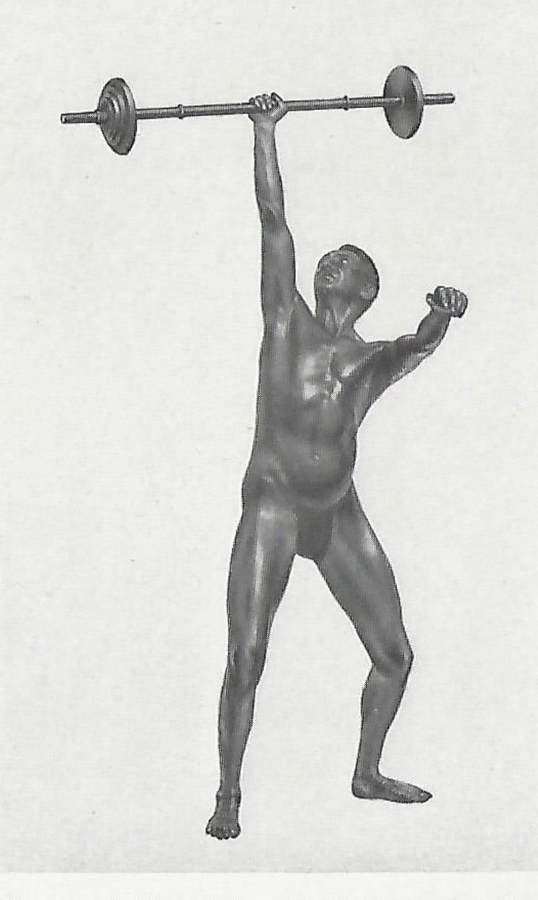
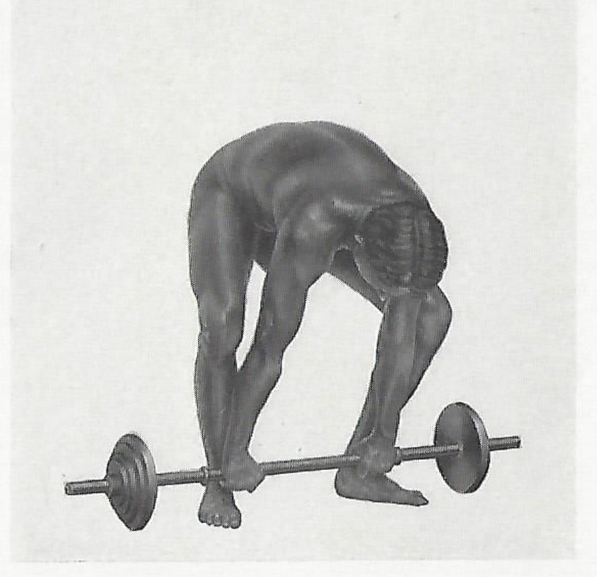


Abb. 75. Reißen der Hantel mit einem Arm. Nach Streckung des Armes richtet sich der Körper durch die Kraft der Beine auf (auf Bild noch nicht ganz durchgeführt). Der Blick ist dauernd zur Hantel gerichtet

Dingen und über die krankhaft gesteigerte Sinnlichkeit, die zu großen Hemmungen im Streben nach Kraft werden können. Ich weiß von dieser großen Not, mit der sehr viele zu kämpfen haben. Aber hier ist nicht Raum, auf die Sinnlichkeit mit ihren Spannungen und Entspannungen näher einzugehen. Aufklärungen und Ratschläge habe ich vom Rassenstandpunkt aus im Abschnitt „Förderungen und Hemmungen im Streben nach Kraft" der „Gymnastik der Deutschen", 1. Band, gebracht.

Ich behaupte, daß eine gewisse Kenntnis und Beachtung dieser wichtigen Gebiete für Kraft und Gesundheit, für Erfolg und Lebensglück ausschlaggebend werden kann. Die Beachtung einer naturgewollten Ernährung und Geschlechtlichkeit bringt Segen, weil sie viele aus

Abb. 76. Reißen der Hantel mit beiden Armen. Ergreifen der Hantel im Rißgriff, Einatmen und Konzentration vor dem Anriß



drückenden Sorgen, Leiden und Hemmungen befreien kann. Wahrlich, die Kultur hat nichts mit leckerem Mahle zu tun, sie kann viel inniger mit Einfachheit, Naturverbundenheit und Enthaltsamkeit verbunden sein. Auch in unserer Lebensweise müssen wir eine heroische Haltung haben. Aus schlechtem Magen, versumpftem Gedärm und dünnem Blut kann Körperkraft nicht herauswachsen.

Iß nur bei Hunger, jedoch möglichst regelmäßig. Nur Mäßigkeit und Regelmäßigkeit machen stark, aber nicht vieles Essen. Die Ansicht, daß gelegentliches Hungern schädlich sei, ist völlig falsch. Die meisten Menschen und Sportsleute sind überfüttert. Der Gymnast muß seinen Magen und seine Begierden beherrschen lernen. Der Körper reinigt

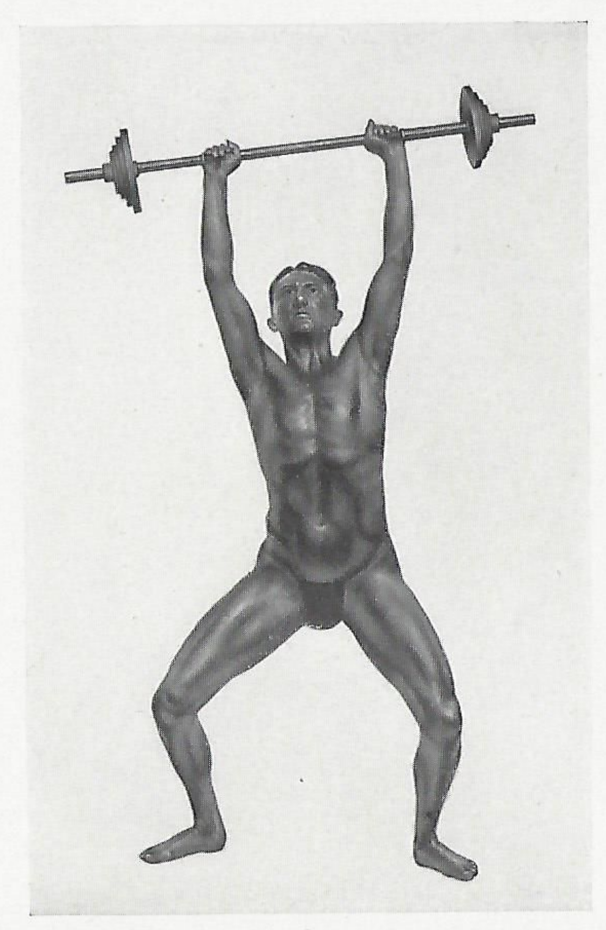
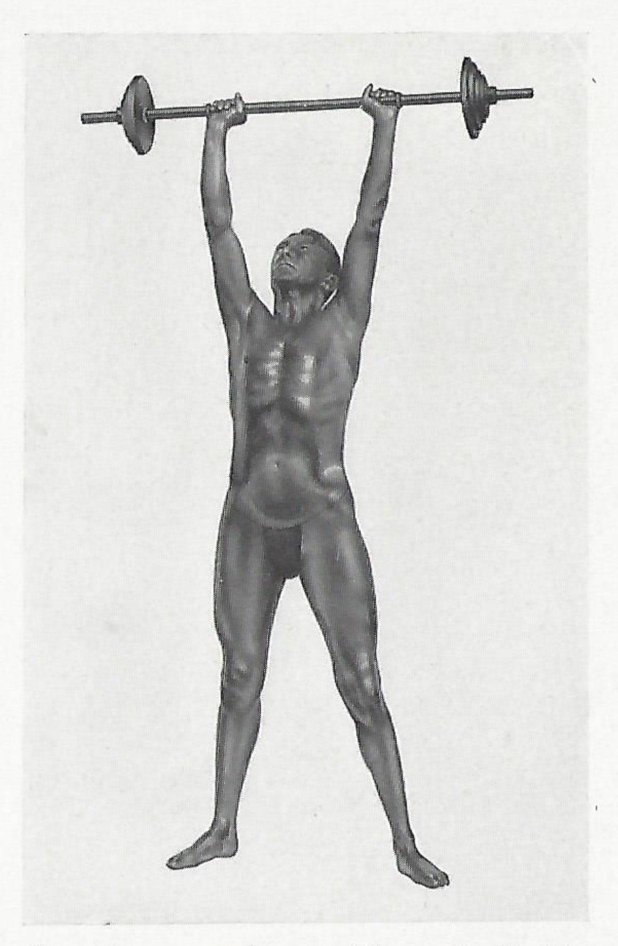


Abb. 77. Reißen der Hantel mit beiden Armen. Die Streckung der Arme wird durch tiefe Kniebeuge erreicht

sich bei gelegentlichem Fasten. Auch der Magen braucht seine Maximalleistung, die nicht im Füllen, sondern im Leeren liegt, so paradox es auch erscheint. Mutet man einem Teil seines Körpers Maximalleistungen zu, dann sorge man für Ruhe des anderen: beim Atmungslauf achte man auf zwanglose Körperhaltung, bei der Arbeit mit Gewichten auf ruhige Atmung und ruhiges Herz, beim Fasten auf Ruhe von Stimmung und Nerven.

Reizmittel sind keine Lebensmittel! Also vor allem fort mit dem verderblichen Likör, Kognak und Schnaps! Diese dürften in keinem Klubhaus zu haben sein. Alle Reizmittel sind die schärfsten Antagonisten von Willenskraft und Energie.

Abb. 78. Reißen der Hantel mit beiden Armen. Der Körper streckt sich durch die Kraft der Beine. Der Blick ist dauernd zum Eisen gerichtet



In Afrika zwang ich mich, nur wenig zu trinken, weil sich Anstrengungen leichter überwinden lassen, wenn der Körper innerlich trocken gehalten wird. Man gewöhne sich beim Training hieran; das Durstgefühl läßt sich sehr einschränken. Auch zum Mittagstisch soll man nicht trinken, denn vieles Trinken verwässert den Körper. Das Durstgefühl kann man mit etwas Obst oder Fruchtsaft löschen. Niemals nach Anstrengungen Alkohol trinken!

Kraft und Treue dem Schwur!

Merkt auf — ihr werdenden Männer Deutschlands — merkt auf, ihr Mädchen und jungen Frauen aus arischem Blut — ihr alle, die ihr

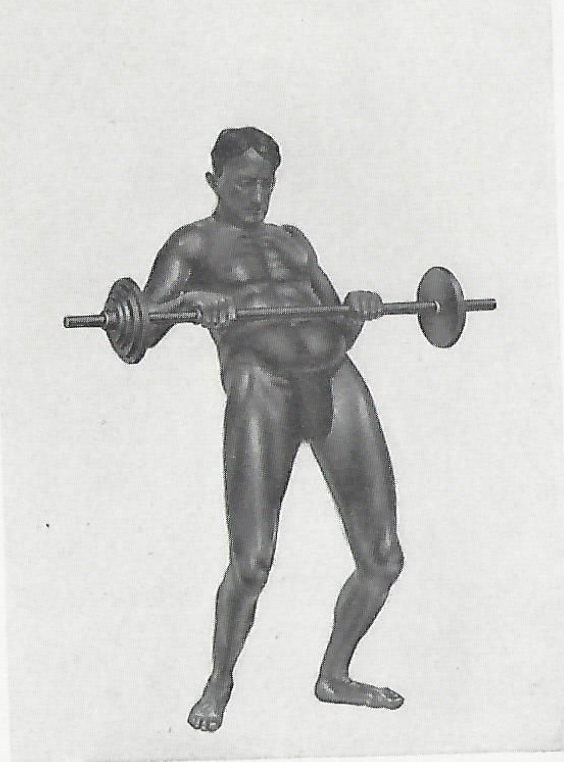
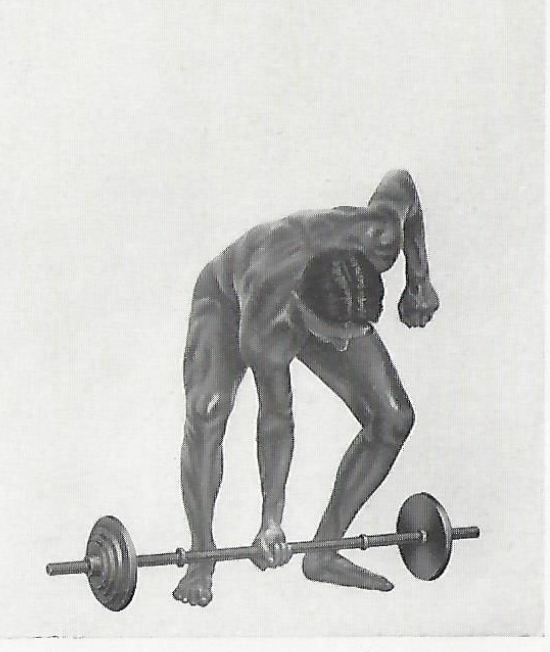


Abb. 79. Langsames Drücken der Hantel mit beiden Armen. Nach dem Aufsetzen der Hantel auf dem Leib wird diese zur Schulter und dann zur Hochstrecke gedrückt. (Diese Übung wird nicht empfohlen)

den Ruf unseres Führers im Herzen brennen fühlt, der euch hinweist zur Kraft, zur Rasse und zu heldischen Tugenden! Ihr habt es geschworen mit jedem Heilruf – ihr habt es geschworen mit neuen Liedern – ihr habt es geschworen mit der Liebe zum Führer und zum neuen Reich.

Ihr habt geschworen, alles für treue Gefolgschaft zu wagen und eisern euren Willen für höchste Ziele einzusetzen. Das höchste Ziel ist die Verwirklichung des Dritten Reiches und die Wiedererstehung im Blut und Geist unserer nordischen Rasse. Niemand unter euch zweifelt an der Verwirklichung des Zieles und jeder ist bereit, die letzte Kraft einzusetzen.

Abb. 80. Stoßen der Hantel einarmig mit freiem Umsetzen. Ergreifen der Hantel mit Kammgriff, Einatmen und Konzentration vor dem Anriß



Ich nehme euch beim Wort – Kameraden und Freundinnen der Sehnsucht nach Kraft, Gesundheit und Schönheit. Ja, auch nach der kraftvollen Schönheit des Körpers! Denn auch auf diese weist der Führer mit flammenden Worten hin. Das habt ihr gehört, und das habt ihr in „Mein Kampf" gelesen und euch daran begeistert. So sollen auch die nackten, braunen, sonnenstrahlenden Körper dieses Buches euch entflammen für die wunderbare, reine Schönheit unseres Leibes.

Jubeln werdet ihr über diese Worte und Gedanken – aber wird die Begeisterung echt sein – wird sie standhalten, wenn ich vor euch trete und eine eherne Forderung – gleichsam wie einen Fels aus Granit vor euch stelle?

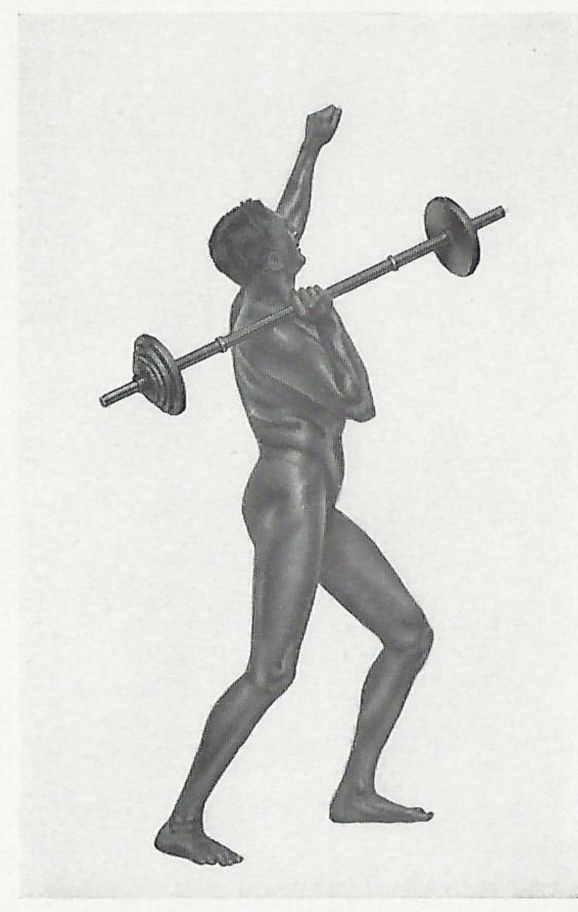


Abb. 81. Stoßen der Hantel einarmig mit freiem Umsetzen. Mit kräftiger Vierteldrehung des Körpers wird die Hantel leicht auf die Schulter gelegt

Glaubt ihr – Kraft und Rasse können allein aus dem Training des Körpers herauswachsen? Wie vermöchte Kraft entstehen aus verdorbener Atmung, aus geschwächten Nerven und vergiftetem Blut? Ihr dünkt euch giftfrei und sauber – als wirkliche Träger der Rasse – ihr ruft: „Schaut her, wie gerade wir gewachsen sind!" Und doch sind viele, unermeßlich viele unter euch, die Leib, Nerven und Blut vergiften mit Zigaretten – vergiften mit alkoholischem Getränk! Wagt jemand zu sagen, dies seien Kleinigkeiten? Nun – es ist einwandfrei erwiesen, daß diese „Kleinigkeiten" den jugendlichen Körper verderben – den Jungdeutschen bis zu etwa 25 Lebensjahren. Hier ist nicht Raum zu näheren Ausführungen!

Abb. 82. Stoßen der Hantel einarmig mit freiem Umsetzen. Fast ohne Pause werden unmittelbar nach dem Umsetzen die Knie zum Hochstoß tief gebeugt



Aber sagt mir doch, warum ihr raucht? Jeder gibt zu, daß es eigentlich nicht notwendig sei – aber man hat es sich angewöhnt – früher einmal aus Forschheit! Und jetzt nehme ich euch beim Wort und bei eurem Schwur. Wolltet ihr nicht alles daransetzen, um eurer Rasse zu dienen – eurer Nation und eurem Führer? Aber ihr habt nicht einmal den Willen, auf eure Zigaretten zu verzichten – und nicht den völkischen Stolz!

Ihr wollt den Führer lieben – aber nur in den Dingen, die euch passen und bequem sind! Ihr alle wißt, daß Deutschland einen Führer hat, der euch das Kleinste und das Höchste persönlich vorlebt! Er ist

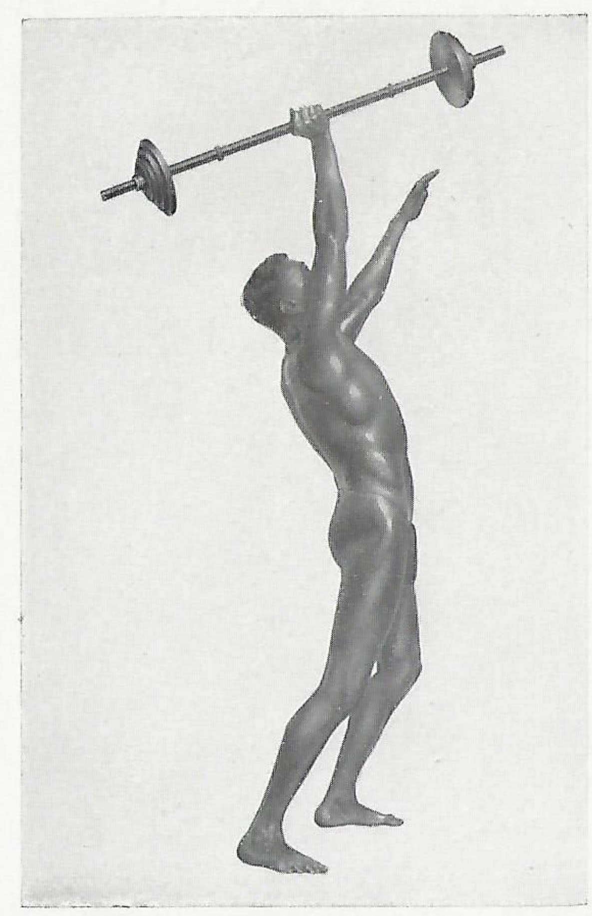


Abb. 83. Stoßen der Hantel einarmig. Durch die Kraft der Beine, unterstützt von Rumpf und Arm, wird die Hantel hochgestoßen – bei schwerem Gewicht unter nochmaligem Beugen der Knie. (Auf Bild ist die Übung noch nicht ganz beendet)

der wirkliche Vertreter seiner Rasse, er gibt Beispiele für eine Lebensweise, die den Aufstieg mit Sicherheit verbürgt.

Weist nicht hin auf das Heer der Älteren, denn ich wende mich nicht an sie. Sie stehen im Lebenskampf, haben ihre Nerven für Familie und Vaterland verbraucht, sie hatten niemand in ihrer Jugend, der sie warnte, wie ich es tue, und vor allen Dingen haben sie ja das Entwicklungsalter weit überschritten. Aber ich gebe gern zu, daß ich mich dafür einsetzen möchte, auch die Älteren für die Reinhaltung von Körper und Blut zu gewinnen. Sie brauchen nicht ein persönliches Beispiel zu geben, aber sie sollten versuchen, eure Einsicht zu wecken und euch die Wege zu ebnen[1].

Abb. 84. Schwingen mit der kurzen Hantel. Nach dem Hochschwung



Folgt mir, ihr Kämpfer der nordischen Rasse, ergreift die Fahne einer willensstarken, naturverbundenen und giftfreien Lebensweise; denn nur so seid ihr treu dem Schwur für Kraft, Blut und Rasse!

Vom Schwitzen und Hautstolz

Menschen, die täglich oder oftmals in der Woche tüchtig schwitzen,

[1] Die erstaunlich schädigende Einwirkung von Nikotin und Alkohol auf die Ausbildung des Körpers beweisen unter anderem die Untersuchungsergebnisse des verstorbenen Stadtarztes von Essen, Dr. Worringen. Unter Beifügung einer interessanten Abbildung bringe ich diese Ergebnisse im 2. Band der „Gymnastik der Deutschen". Diese wissenschaftlichen Ausführungen dürften alle Jungmänner und deutschen Mädel überzeugen.

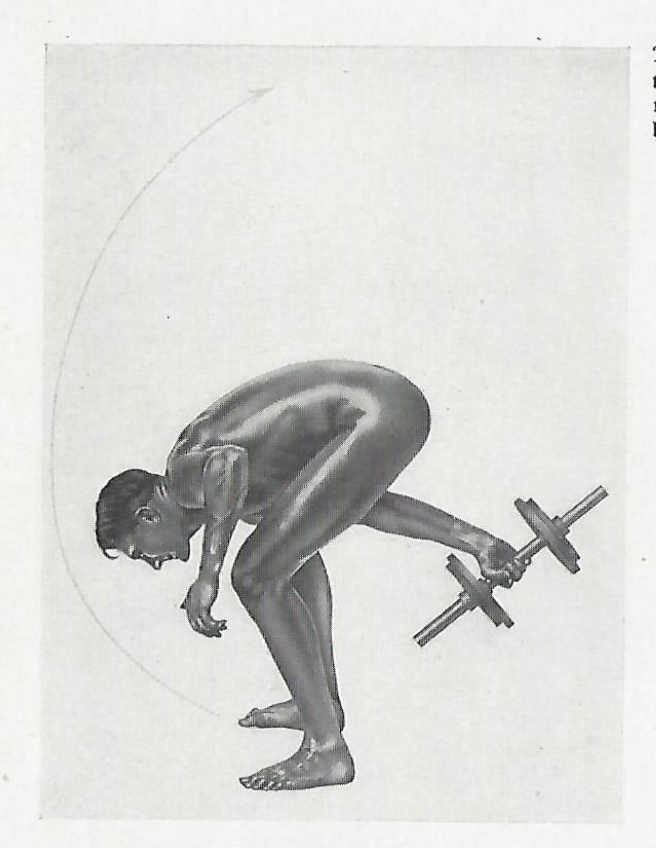
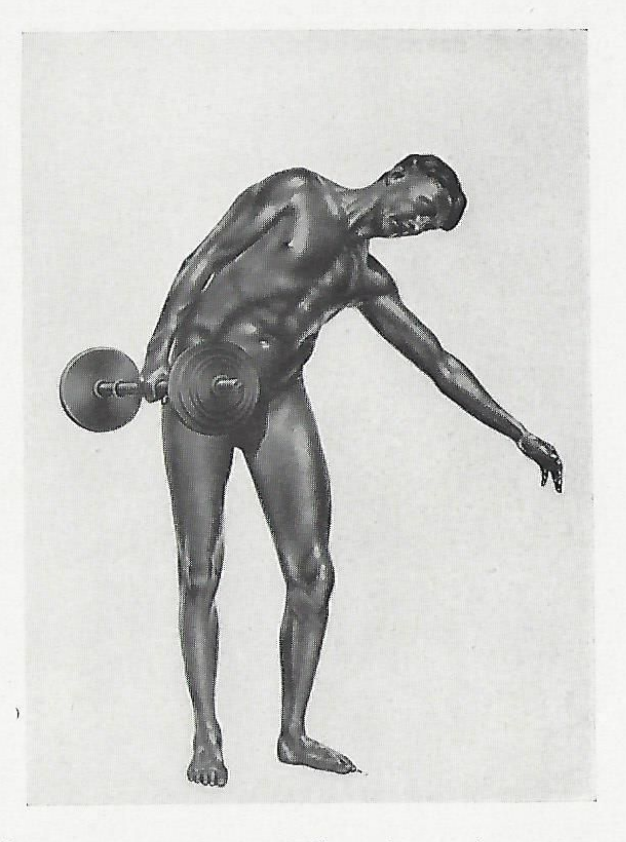


Abb. 85. Schwingen mit der kurzen Hantel. Kräftiges Ausholen vor dem Hochschwung

sollen sich freuen, denn Schwitzen ist gesund und befördert viel Ungesundes aus dem Körper heraus. Schwitzen aber ohne nachfolgende Reinigung der Haut ist schädlich. Der Schweiß ist giftig, verstopft die Poren und schädigt das Blut. Eine vernünftige Hautpflege und Sauberkeit der Haut sind nötige Vorbedingungen für Gesundheit. Hauttraining ist ebenso wichtig wie Muskeltraining. Zur Hautsäuberung gehören zweierlei: tüchtiges und tägliches Waschen des ganzen Körpers, vor allem nach jedem Schwitzen und — nachfolgendes Einölen mit Pflanzenöl. Das von der Sonne geschaffene Pflanzenöl läßt sich nicht durch Öle und Fette ersetzen, die aus Mineralien und von Tieren gewonnen werden. Die Beschaffung und Herkunft der Salbung ist nicht gleichgültig, sondern von größter Bedeutung. Es bedarf kaum des Hinweises, daß für den Körper des Sonnen- und Luftgeschöpfes „Mensch" Extrakte aus Dingen, die seit Jahrtausenden abgeschlossen unter der Erde ruhen

Abb. 86. Seitliches Rumpfbeugen mit der Scheibenhantel. Aufrichten und Beugen des Rumpfes nach der anderen Seite (siehe gymnastische Sonderübung a)



und größtenteils Verwesungsprodukte darstellen, nicht geeignet sind. Selbst als feinste Destillate bleiben sie ungeeignet. Nur die Medizin verwendet sie mit Auswahl bei besonderen Krankheiten.

Das reine Öl von Oliven und anderen Pflanzen enthält konzentrierte Sonnenkraft, deren Wirkung mit den verschiedensten Heilkräutern, wie z. B. beim Diaderma-Öl, verbunden werden kann. In der im Öl aufgespeicherten Wärme können wir einen guten Ausgleich für die in unserem nordischen Klima herrschende kühle Witterung sehen. Der geölte Körper verträgt Kälte und Witterungswechsel überraschend gut. Viele Menschen fühlen sich bei feuchter Witterung weniger spannkräftig, weil die Feuchtigkeit den eigenen Magnetismus und die Eigenelektrizität stark ableitet. Auch das wird durch Ölsalbung verhindert. Die kraftvollen Griechen der Antike schätzten das Ölen und Salben derart hoch ein, daß ohne Salbung eine Körperpflege überhaupt undenkbar war. Hier-

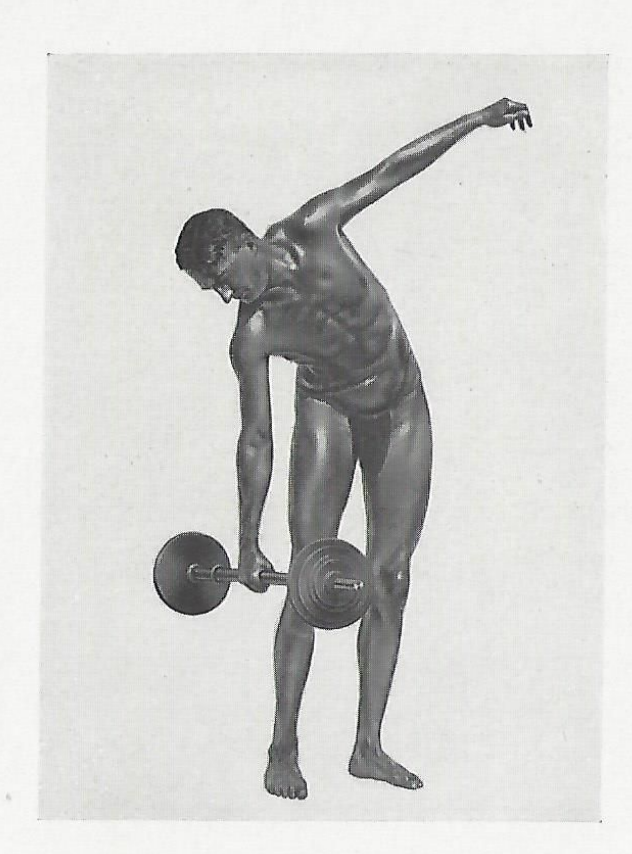


Abb. 87. Seitliche Rumpfübung mit der Scheibenhantel. Tiefes Seitbeugen des Rumpfes

über berichte ich eingehend in der „Selbstmassage / Pflege der Haut“. Auch die „Deutsche Gymnastik“ bringt sehr Wissenswertes über die Hautpflege.

Aber auch zum Training der Haut gehört zweierlei: Beim Waschen energischer Gebrauch von rauhen Lappen und Bürsten und soviel wie möglich nackt in Luft und Sonne sein. Grundsätzlich soll man unbekleidet trainieren. Auch nackt hinaus in sommerlichen Regen, Wind und Wetter – jedoch in Übungspausen Vorsicht – damit die Muskulatur nicht auskühle. Zum Schutze muß jeder während des Nacktübens bei unsicherer Witterung wollene Kleider bereit haben. Auf die Frottierübungen weise ich besonders hin (siehe „Selbstmassage“).

Auch soll man seinen Körper stets so halten, daß er anständig aussieht. Ist er gesäubert, einigermaßen trainiert, von Wetter und Sonne gebräunt sowie von der übermäßigen Körperbehaarung befreit – wird

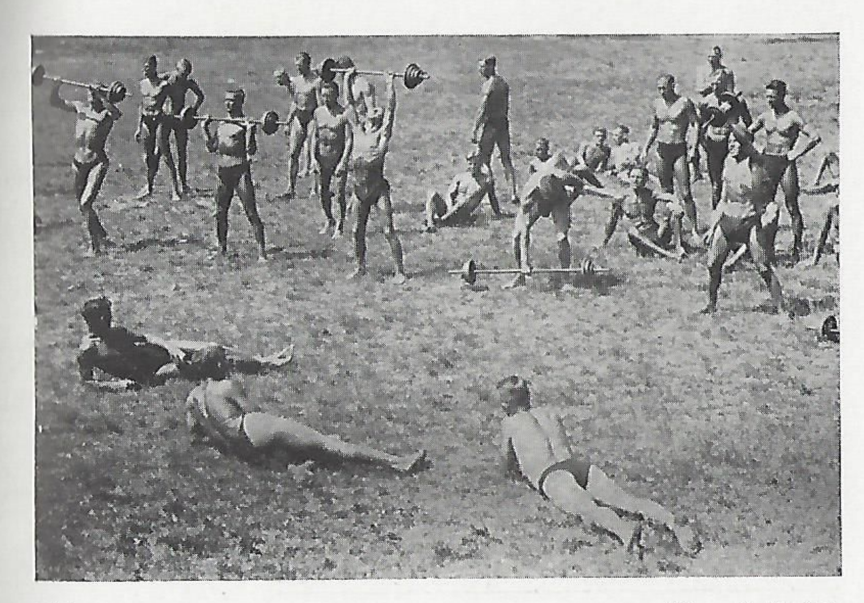


Abb. 88 Phot.: G. Riebicke

jeder Freude am nackten Körper haben. Wir müssen uns einen germanischen Körper- und Hautstolz erobern. Die braune Haut muß spiegelglatt in der Sonne glänzen wie bei einer Statue aus Bronze. Dafür möchte ich in allen die Freude wecken[1].

Nordisches Streben und Naturgerät

Tief in den Herzen aller deutschen Männer liegt eine Sehnsucht. Es ist da wohl keiner, der nicht wenigstens in jungen Jahren versucht hätte, dieser brennenden Sehnsucht Wirklichkeit zu geben. Es ist da keiner, der nicht innerlich gepackt und entflammt würde, wenn er Sinnbilder, Ausdrucksformen oder gar Verkörperungen dieser Sehnsucht und Idealbilder antrifft.

Der nordischen Rasse liegt das Ideal des kraftschönen und charakteredlen nordischen Menschen im Blut. Dieses Ideal läßt ihm keine Ruhe

[1] Die Körperbehaarung macht einen schlechten Eindruck. Sie nimmt die rechte Freude an der gesunden, trainierten Haut, an den Frottierübungen und am Ölen. Körperhaare machen eine Massage fast unmöglich. Über Wert und Unwert der Behaarung und ihre Beseitigung berichte ich in der „Selbstmassage“ / Pflege der Haut“.



Abb. 89. Einige Behelfsgeräte

— treibt ihn an — rastlos von Jahr zu Jahr wenigstens an einem Teil, und sei es nur ein kleiner, mitzuhelfen, das Ideal zu verwirklichen! Keine Rasse — und innerhalb der Rasse kein Volk so wie das deutsche — kämpft und ringt so inbrünstig nach Vollendung und Aufstieg wie die nordische Rasse. Nicht in der Vollendung äußerer Zivilisation liegt das Glück dieser Rasse — nein — sie strebt nach den urewigen Gütern der Kultur — der nordischen Kultur, die ihre unvergänglichen Grundlagen in der Auswirkung der Rassenseele — der Beseelung — und in der Körperkraft — in der Leibesgestaltung — findet.

Ihre Sehnsucht zu erfüllen, der Stimme ihres Blutes zu folgen, drängt der deutsche Mensch hinaus in die Natur, um die Fesseln zu sprengen, die Stadt und Beruf unerbittlich um ihn legen. Man will sie erleben — die Natur — sie an sich reißen — sie innerlich erfühlen und äußerlich mit ihr tief verbunden sein. Man will sie ganz erfassen, durchdringen, erobern — denn sie ist die Heimat des nordischen Menschen.

In freier Natur — in allen Wettern sehnt sich der nordische Mann nach der Erprobung seiner Kraft, denn sie ist ihm zugleich Waagschale seines Charakters. Er muß — er will in sich selbst das unermeßliche Gefühl erleben, selbst ein Stück von der Kraft der urewigen, gewaltigen Natur zu sein. So reckt er droben auf der Höhe des Berges — oder



Abb. 90. Jonglieren mit einem Felsstein

in der unermeßlichen Weite der Ebene die Glieder, den Körper, die Brust und will diese im Gefühl eigener Kraft erproben und Taten vollbringen.

Da greift er zum Felsstein — da springt er über Gräben, Hecken und Busch — stürmt über Wiesen und Feldrain — wirft sich in die Fluten des Wassers — erklimmt die gefahrvolle Felswand — saust in kühner Fahrt über den Schneehang — stößt Baumstämme mit gestählter Kraft! Das alles aus germanischer Freude am Naturerleben. Es ist ein eigenartiges Erleben, das das Innerste der Seele ergreift. Es ist aber nicht notwendig, auf Bergeshöhen zu stehen, um dieses Erleben zu spüren, das ein Ausdruck inneren Krafterlebens ist.

Dies Krafterlebnis, verbunden mit willensstarkem Charakter, ließ uns Felssteine stemmen, Pflastersteine stoßen, mit Eisenstücken spielen und unsere Kräfte mit Baumstämmen verschiedenster Größe messen. Urwüchsige Kraft herrschte mit freudetollem Jauchzen. Fürwahr — das zeigen die Bilder!

Viele Kameraden haben keine sportlichen Geräte — ja die meisten besitzen sie nicht. Wo sind die deutschen Dörfer, die zum Segen der Bauern und Geschlechter neben der Feuerspritze eine ausreichende Menge einfachen Trainingsgeräts bewahren? Hat man kein Gerät, so

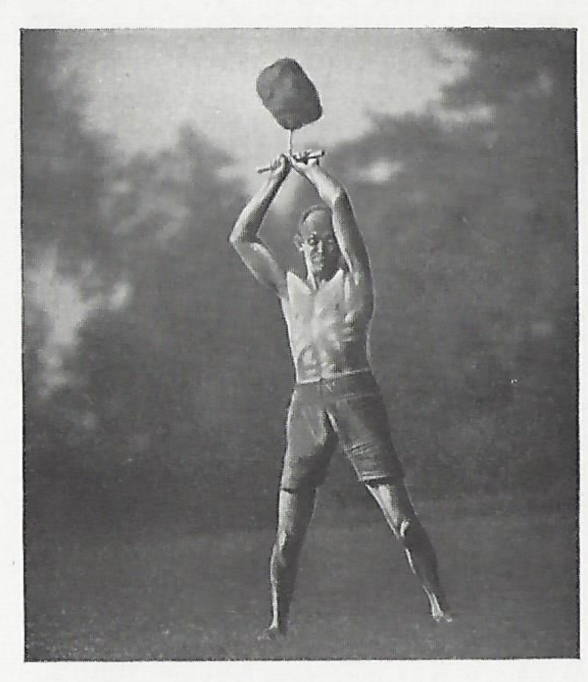


Abb. 91. Schwingen mit einem Behelfswurfgewicht

bieten sich unerschöpfliche Möglichkeiten, ohne solches zu üben — wie Laufen, Spielen, Gymnastik verschiedenster Form — oder man schafft sich selbst Gerät heran. Statt mit der Kugel wird mit einem Stein gestoßen oder jongliert. Vorzüglich läßt sich auch mit Steinen das gegenseitige Zuwerfen ausführen, das den Rumpf so vorzüglich durchbildet. Draht ist für jeden erreichbar, um sich unter Verwendung eines geeigneten Steines ein Gerät zum Schwingen anzufertigen. Auch einige geeignete Eisenstücke in verschiedenem Gewicht werden sich finden lassen, um sie als Hantel benutzen zu können.

Aber auch andere Dinge sind vorzüglich geeignet, die Kraft des ganzen Körpers zu fördern. Es heißt nur suchen und erfinderisch sein. Es können sich auch mehrere zusammenschließen, um gemeinsam zu üben. Man kann eine Brettafel, z. B. die Seitenwand eines Ackerwagens mit Steinen oder Sandsäcken belasten und gemeinsam auf einen gleichzeitigen Ruck zur Hochstrecke bringen. Sollte dies nicht eine vorzügliche Übung sein? Die wenigsten können schwere Säcke fachgemäß auf den Rücken bringen. Mehrere sollten sich zusammentun, um einen Haufen Pflastersteine von Hand zu Hand nach einer anderen Stelle zu befördern — dies aber mit Uhrkontrolle. Baumstämme, Balken

Abb. 92. Schwingen mit einem Behelfswurfgewicht



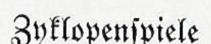
verschiedener Schwere, Eisenbahnschwellen — welche wundervollen Möglichkeiten, urwüchsige Kraft zu fördern!

Kugeln, Rundgewichte und Kugelstangen zum Reißen, Drücken, Stemmen können auch aus Zement hergestellt werden. Für Rundgewichte wird der Kern mit einem Drahtgeflecht versehen. Als Griff auch für die Kugelstange braucht man ein altes Stahlrohr. Der Guß wird in einer Holzform bewerkstelligt. Versucht es doch — mit einigem Witz wird es schon gelingen.

Die alte germanische Sehnsucht nach Kraft, die uns ja allen im Blute liegt, muß alle Schwierigkeiten überwinden können. Ein unbändiger Stolz erfüllt uns, wenn wir uns sieghaft durchsetzen — wenn wir trotz der Ungunst äußerer Verhältnisse — trotz vielfacher Trägheit unserer Mitmenschen uns durchkämpfen mit verbissenem, aber sonnenfrohem Willen auf dem Wege zu unseren Idealen. Es ist der zähe Kampf, der uns beglückt — der uns Kraft und Charakter schenkt — der uns würdig in die Reihe der nordischen Rasse stellt.



Abb. 93. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Konzentration und richtiger Griff vor dem Anriß zum Schwung von rechts unten nach links oben



Zyklopenspiele

Du hattest den Willen zur Kraft — du gabst ihn mir — ich führte dich. Ich führte dich aus Schwäche durch meine Körperschule zur Gesundheit. Meine einfachen Übungen ohne Geräte gaben dir starke innere Organe und hoben dich heraus aus der Schwäche. Sie entfachten den Wunsch zur Kraft. Ich führte dich vorbei an Gefahren — warnte vor einem Zuviel für die Muskulatur und einem Zuwenig für Herz und Lungen. Ich führte dich in den Kampfkreis deutscher Gymnasten und du warst erstaunt, in diesem wahrhafte Kämpfer zu finden. Der Gymnast ist ein harter Kämpfer, denn er kämpft um Kraft-Harmonie. Ohne Kampf keine Harmonie! Ohne Harmonie keine Kraft, wenn sie höchstes Lebensziel bedeutet. Die Kraft als Lebensziel verlangt Über-

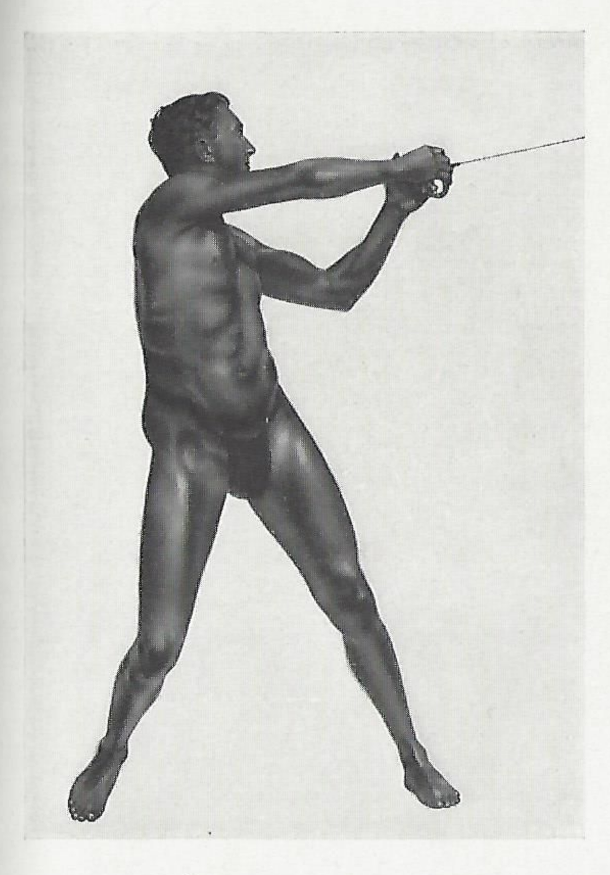


Abb. 94. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Blick und Rumpf — aufgerichtet und nicht gebeugt — drehen sich mit dem Hammer

windung aller Lebenshemmnisse — Sieg über die Schwäche des Körpers — Sieg über Sorgen, Charakterschwächen und seelische Leiden. Dieser fortwährende Kampf ist Rhythmus. Der rhythmische Mensch ist ein Kämpfer, nicht ein Kämpfer gegen äußere Mächte, sondern ein Kämpfer zwischen Wollen und Vollbringen — zwischen Rasten und Aufstieg. Der rhythmische Mensch ist Gymnast — denn Gymnast sein heißt Kämpfer sein um Blut und Rasse.

Die fortdauernden Kämpfe um den Sieg über die Schwäche des Körpers wie auch der seelischen Stimmungen sind vielfach Zyklopenspiele. Riesenkräfte sind es, die vornehmlich um unsere inneren Stimmungen rasend kämpfen. Der Kampf um seelische Kräfte ist viel härter als der um den Ausgleich im Körper. Ist doch innere Harmonie unvergleichlich herrschender über uns als die äußere des Körpers. Aber



Abb. 95. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Nach dem Herumreißen des Rumpfes. Der Blick ist wieder zum Hammer gerichtet

der Körper ist der ständige Gegenspieler unserer inneren Stimmungen – er ist das Werkzeug der Rassenseele. Ohne ein gutes Werkzeug – ohne gesunde, kraftvolle, sonnenfrohe Körper werden die inneren Zyklopenspiele oft zu todbringenden Kämpfen.

Die Gewalten der Stimmungen, der Kampf der negativen mit den positiven seelischen Kräften – der Kampf um die heldischen Tugenden verlangen gebieterisch einen gesunden – festen – ja starken Körper und eiserne Nerven. Seelische Kämpfe können die Nerven zerrütten! Sind wir stark – die Nerven gesund, dann vermögen Stürme uns wohl zu beugen, aber nicht zu brechen.

Abb. 96. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Der Hammer fliegt von rechts unten nach links oben am fast gestreckten Körper vorbei



Innere Stürme und Mutlosigkeit werden durch den „Willen zur Kraft" siegreich überwunden. Diesen Willen müssen wir durch die „Freude am Tatstreben" unablässig rege halten. Aus dieser Freude erwächst ganz folgemäßig ein selbstverständliches, frohes Pflichtbewußtsein, das kaum mehr Opfer kennt. Die Opfer werden zur Freude – und das ist heldischer Sinn! Freude und Pflichtbewußtsein müssen sich ständig ergänzen.

Freude wirkt wie Sonnenschein auf die Natur. Deine Gesundheit, deine Kraft – die kraftvolle Schönheit deines Körpers – sie geben dir wahre Freude. Dieses Kraftgefühl erfüllt dich fortdauernd mit einem

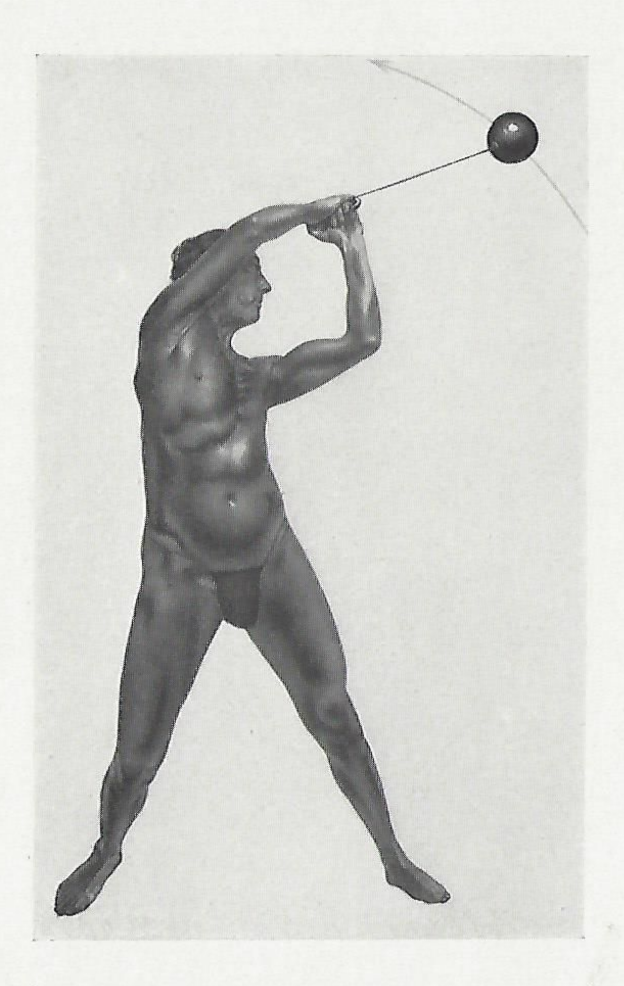


Abb. 97. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Kurz vor dem ruckartigen Herumdrehen des Rumpfes

Überfluß an Freude. Der Einfluß der „Kraft" auf Nerven und Stimmung ist für den größten Teil unseres Volkes von ungeahnter, noch nicht bekannter Bedeutung. Wie es kaum Grenzen innerer Kämpfe, aber auch des Aufstiegs innerer Kräfte gibt – so auch keine Grenzen in der Entwicklung unserer Gesundheit, Abhärtung, kraftvollen Schönheit – und in der Freude.

Zyklopenspiele! Spannung von Urkräften im Innern und Entfesselung aller germanischen Kräfte im frohstarken Spiel wetterharter Körper. Ja Zyklopenspiele sind es, die uns mit Baumstämmen schleudern lassen und mit schwerem Eisen. Mit jubelnder Kraft spielen wir

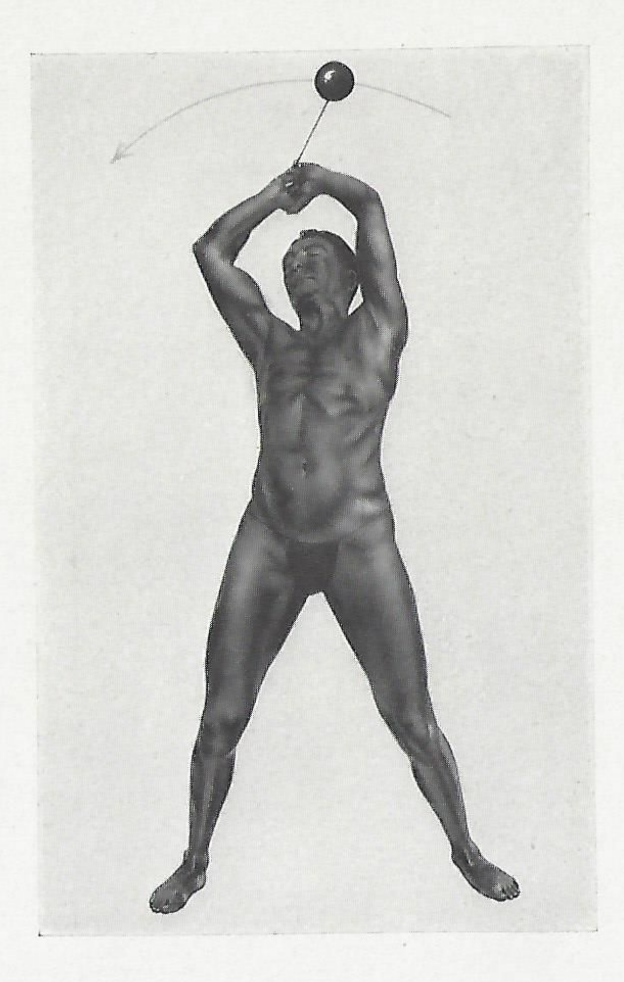


Abb. 98. Schwingen des Hammers zum Hammerwurf. Während des Herumreißens des Rumpfes

das Spiel der Riesen – bilden zwei Parteien, nehmen Baumstämme zur Hand und stoßen mit ihnen schwere eiserne Kugeln siegend durch die Reihe der anderen Partei hindurch.

Zyklopenspiele! Grenzen der Kraft und Abhärtung gibt es kaum! Quellend unmittelbar aus der Urkraft müssen wir streben, denn so entstehen jubelnde, schwingende Freuden – die Kraftträger harten, stolzen Pflichtbewußtseins vor Volk, Nation und Rasse.

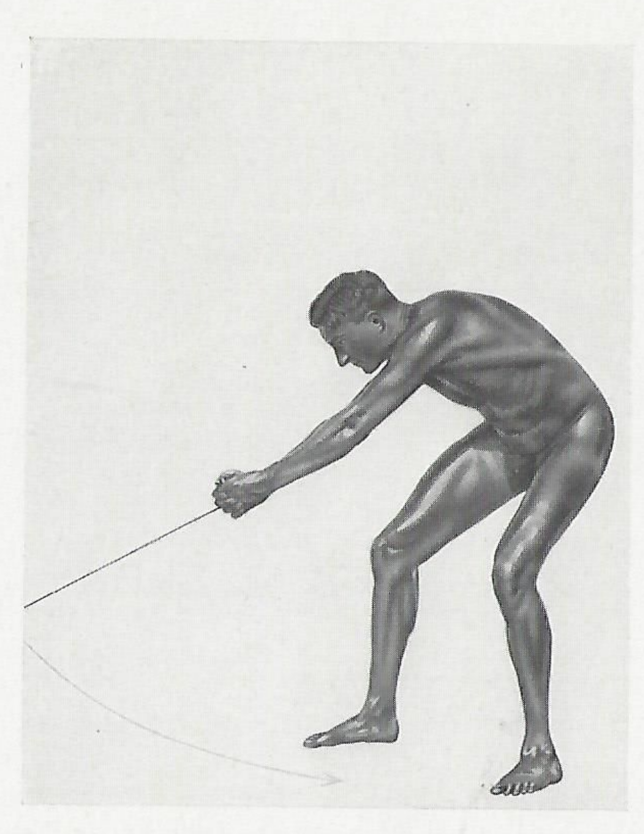


Abb. 99. Hammerschwingen mit Kreisen des Rumpfes. Einbeugen der Knie und Nachgeben des Rumpfes nach vorn

II. Teil

Die Übungen der „Surén-Gymnastik" mit Sportgeräten

A. Gymnastik mit Medizinbällen

Die Übungen mit Medizinbällen können ebenso wie die Übungen mit den Kugeln und Rundgewichten sehr zweckmäßig in 3 Übungsgruppen eingeteilt werden, und zwar in die

1. Gruppe: Übungen, bei denen das Gerät die Hand nicht verläßt,
2. Gruppe: Übungen für einen Mann, bei denen das Gerät die Hand verläßt,
3. Gruppe: Übungen zu Zweien.

Die Erfindungsgabe für neue Übungen hat besonders für die ersten beiden Gruppen weiten Spielraum. Diese beiden Gruppen sind besonders gut geeignet, Übungen mit den Geräten bei schlechtem Wetter in geschlossenen Räumen vorzunehmen. Es handelt sich hierbei hauptsächlich um die Vorübungen. Aber viele Vorübungen mit dem Medizinball sind vorzüglich und bereiten sehr viel Freude.

Vorübungen

a) Medizinball bleibt in der Hand

1. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf vorwärts senken und strecken (gestreckter Rücken) (siehe Abb. 26).
2. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf vorwärts beugen.
3. Dieselbe Übung im Sitzen mit geschlossenen Beinen. Oder im Sitzen die Beine auseinandernehmen, dann den Rumpf abwechselnd über das rechte oder das linke Bein beugen (siehe Abb. 27).

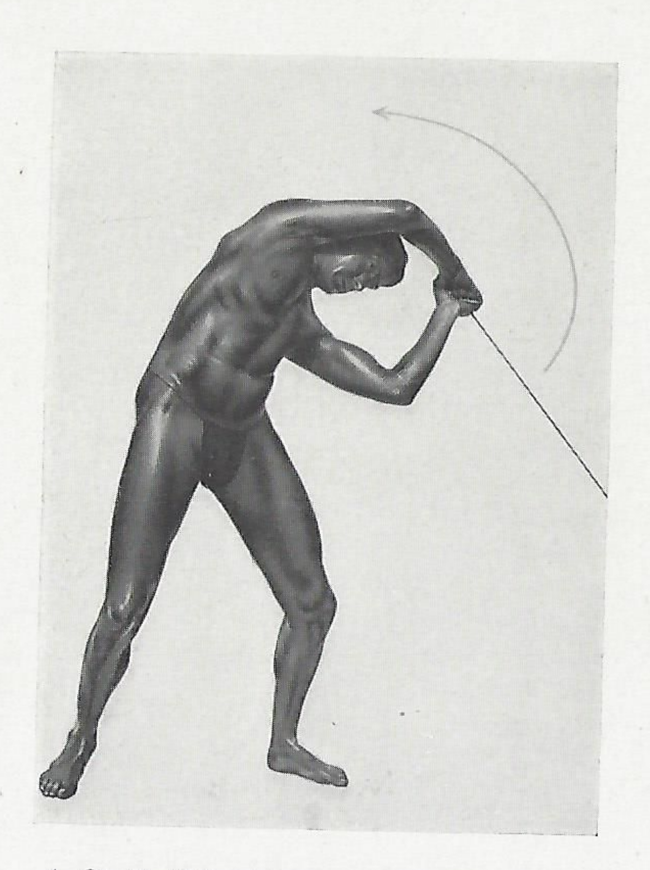


Abb. 100. Hammerschwingen mit Kreisen des Rumpfes. Tiefes Nachgeben des Rumpfes nach der linken Seite

4. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf rückwärts beugen, nachfedern und aufwärts strecken (gebeugter Rücken).
5. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpf seitlich beugen und heben nach rechts und links.
6. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball vor der Brust nach rechts und links seitlich schwingen (siehe Abb. 28).
7. Dieselbe Übung im Sitzen.
8. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball mit vorgebeugtem Rumpf nach rechts und links seitlich schwingen (siehe Abb. 29).
9. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball in Hochhalte. Rumpfkreisen nach rechts und links.
10. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball kreisartig vor dem Körper schwingen, nach rechts und links.

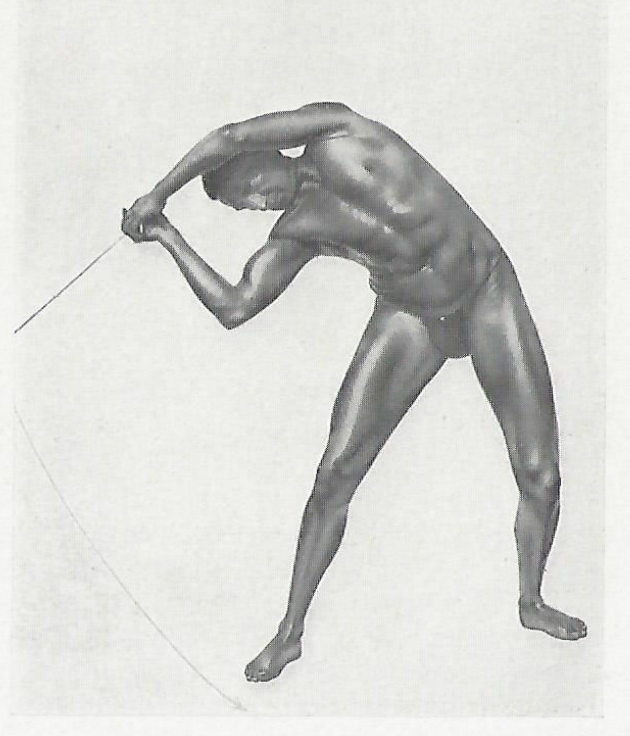


Abb. 101. Hammerschwingen mit Kreisen des Rumpfes. Tiefes Nachgeben des Rumpfes nach der rechten Seite

11. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball kreisartig über dem Kopf schwingen, rechts und links herum.
12. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball von oben über dem Kopf nach unten zwischen die Beine schwingen. Beim Schwung nach unten Knie beugen.
13. Breite Seitgrätschstellung. Medizinball in Hochhalte. Knie beugen und strecken (Grätschhocke). Dabei die Fersen am Boden und die Arme hochgestreckt lassen.
14. Schrittstellung. Medizinball von oben über dem Kopf nach unten seitlich von den Beinen schwingen, nach rechts und links (siehe Abb. 30).
15. Rückenlage. Medizinball zwischen die Beine nehmen. Beine heben und senken (siehe Abb. 32).

16. Rückenlage. Medizinball zwischen die Beine nehmen. Langsames Kreisen der Beine nach rechts und links.
17. Rückenlage. Medizinball zwischen die Beine nehmen. Mit gestreckten Beinen über dem Kopf nach hinten überschlagen und nachfedern (siehe Abb. 31).
18. Rückenlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner festhalten. Oberkörper mit hohlem Kreuz heben und senken (siehe Abb. 33).
19. Dieselbe Übung, indem man auf einer Bank oder einem Schemel sitzt.
20. Bauchlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner festhalten. Oberkörper heben und senken.
21. Dieselbe Übung, indem man mit den Oberschenkeln auf einer Bank oder einem Schemel liegt.
22. Man sitzt seitlich auf einem Schemel. Medizinball in Hochhalte. Oberkörper heben und senken.

b) Der Ball verläßt die Hand, aber jeder übt für sich.

1. Breite Seitgrätschstellung. Den Medizinball von unten zwischen den Beinen vorhochwerfen. Beim Auffangen die Hände dem Ball entgegenstrecken und federnd in die Arme aufnehmen.
2. Dieselbe Übung nur mit einem Arm.
3. Schrittstellung. Hochstoßen des Medizinballes mit beiden Armen und federnd auffangen.
4. Dieselbe Übung mit einem Arm.
5. Schrittstellung. Den Medizinball von vorne nach hinten über den Kopf so werfen, daß der Ball hinter dem Rücken über dem Gesäß aufgefangen werden kann.
6. Schrittstellung. Den Medizinball von hinten über Rücken und Kopf nach vorne werfen und auffangen.
7. Breite Seitgrätschstellung. Den Medizinball mit gestrecktem Arm seitlich über den Kopf von der rechten Hand in die linke werfen und umgekehrt.
8. Grundstellung (beide Beine sind geschlossen). Während der Medizinball vor dem Körper von der einen in die andere Hand gegeben wird, spreizt man das Bein nach außen über den Ball (siehe Abb. 34).

9. Breite Seitgrätschstellung. Der Medizinball wird um das Becken herum fortlaufend von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei müssen die Hüften jeweils nach rechts oder links oder vor- und zurückbewegt werden (siehe Abb. 35).
10. Breite Seitgrätschstellung. Der Medizinball wird mit vorgebeugtem Rumpf um das rechte oder linke Bein herum von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei federt der Rumpf dauernd mit (siehe Abb. 36).
11. Dieselbe Übung, abwechselnd einmal um das rechte und einmal um das linke Bein.
12. Medizinball zwischen die Beine nehmen und im Hochspringen mit gestreckten Beinen oder angezogenen Knien vorhochschleudern. Medizinball mit den Händen auffangen (siehe Abb. 37).
13. Dieselbe Übung. Die Unterschenkel werden im Hochspringen nach rückwärts geschlagen, so daß der Medizinball über den Rücken nach vorne über den Kopf fliegt (siehe Abb. 38).
14. Medizinball mit beiden Händen vor der Brust nach unten fallen lassen. Mit dem Oberschenkel (nicht mit dem Knie) wird der Ball wieder hochgestoßen. Abwechselnd rechts und links ausführen (siehe Abb. 39).
15. Seitgrätschstellung. Den Ball derart vor der Brust halten, daß die Handflächen nach oben zeigen. Nunmehr Hochstoßen und Auffangen des Balles.
16. Seitgrätschstellung. Den Ball hinter dem Kopf mit der Handfläche nach oben halten. Nunmehr Hochstoßen und Auffangen des Balles.
17. Den Ball hinter dem Rücken über die Schulter werfen und wieder auffangen.

Hauptübungen

1. Das Auffangen des Balles

Ungeschulten fällt das Auffangen des Balles schwer. Man fürchtet selbst bei einem kleinen Wurf den Aufprall und hat Angst, sich wehe zu tun. Schwachen sollte man den Ball in einem einfachen Zuwurf zuwerfen oder sie sollten den Ball selbst in die Höhe werfen, um ihn wieder aufzufangen. Man muß sich zunächst einmal an Umfang und Gewicht des Balles gewöhnen. Es ist grundfalsch, den Ball Ungewohnten mit voller Kraft zuzuwerfen. Hierbei werden diese sich häufig die Finger verstauchen.

16. Rückenlage. Medizinball zwischen die Beine nehmen. Langsames Kreisen der Beine nach rechts und links.
17. Rückenlage. Medizinball zwischen die Beine nehmen. Mit gestreckten Beinen über dem Kopf nach hinten überschlagen und nachfedern (siehe Abb. 31).
18. Rückenlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner festhalten. Oberkörper mit hohlem Kreuz heben und senken (siehe Abb. 33).
19. Dieselbe Übung, indem man auf einer Bank oder einem Schemel sitzt.
20. Bauchlage. Medizinball in Hochhalte. Beine durch einen Partner festhalten. Oberkörper heben und senken.
21. Dieselbe Übung, indem man mit den Oberschenkeln auf einer Bank oder einem Schemel liegt.
22. Man sitzt seitlich auf einem Schemel. Medizinball in Hochhalte. Oberkörper heben und senken.

b) Der Ball verläßt die Hand, aber jeder übt für sich.

1. Breite Seitgrätschstellung. Den Medizinball von unten zwischen den Beinen vorhochwerfen. Beim Auffangen die Hände dem Ball entgegenstrecken und federnd in die Arme aufnehmen.
2. Dieselbe Übung nur mit einem Arm.
3. Schrittstellung. Hochstoßen des Medizinballes mit beiden Armen und federnd auffangen.
4. Dieselbe Übung mit einem Arm.
5. Schrittstellung. Den Medizinball von vorne nach hinten über den Kopf so werfen, daß der Ball hinter dem Rücken über dem Gesäß aufgefangen werden kann.
6. Schrittstellung. Den Medizinball von hinten über Rücken und Kopf nach vorne werfen und auffangen.
7. Breite Seitgrätschstellung. Den Medizinball mit gestrecktem Arm seitlich über den Kopf von der rechten Hand in die linke werfen und umgekehrt.
8. Grundstellung (beide Beine sind geschlossen). Während der Medizinball vor dem Körper von der einen in die andere Hand gegeben wird, spreizt man das Bein nach außen über den Ball (siehe Abb. 34).

9. Breite Seitgrätschstellung. Der Medizinball wird um das Becken herum fortlaufend von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei müssen die Hüften jeweils nach rechts oder links oder vor- und zurückbewegt werden (siehe Abb. 35).
10. Breite Seitgrätschstellung. Der Medizinball wird mit vorgebeugtem Rumpf um das rechte oder linke Bein herum von der einen in die andere Hand gegeben. Hierbei federt der Rumpf dauernd mit (siehe Abb. 36).
11. Dieselbe Übung, abwechselnd einmal um das rechte und einmal um das linke Bein.
12. Medizinball zwischen die Beine nehmen und im Hochspringen mit gestreckten Beinen oder angezogenen Knien vorhochschleudern. Medizinball mit den Händen auffangen (siehe Abb. 37).
13. Dieselbe Übung. Die Unterschenkel werden im Hochspringen nach rückwärts geschlagen, so daß der Medizinball über den Rücken nach vorne über den Kopf fliegt (siehe Abb. 38).
14. Medizinball mit beiden Händen vor der Brust nach unten fallen lassen. Mit dem Oberschenkel (nicht mit dem Knie) wird der Ball wieder hochgestoßen. Abwechselnd rechts und links ausführen (siehe Abb. 39).
15. Seitgrätschstellung. Den Ball derart vor der Brust halten, daß die Handflächen nach oben zeigen. Nunmehr Hochstoßen und Auffangen des Balles.
16. Seitgrätschstellung. Den Ball hinter dem Kopf mit der Handfläche nach oben halten. Nunmehr Hochstoßen und Auffangen des Balles.
17. Den Ball hinter dem Rücken über die Schulter werfen und wieder auffangen.

Hauptübungen

1. Das Auffangen des Balles

Ungeschulten fällt das Auffangen des Balles schwer. Man fürchtet selbst bei einem kleinen Wurf den Aufprall und hat Angst, sich wehe zu tun. Schwachen sollte man den Ball in einem einfachen Zuwurf zuwerfen oder sie sollten den Ball selbst in die Höhe werfen, um ihn wieder aufzufangen. Man muß sich zunächst einmal an Umfang und Gewicht des Balles gewöhnen. Es ist grundfalsch, den Ball Ungewohnten mit voller Kraft zuzuwerfen. Hierbei werden diese sich häufig die Finger verstauchen.

Beim Auffangen des Balles ist immer die höchste Aufmerksamkeit erforderlich, weil sich auch Geübte bei Nachlässigkeit die Finger verstauchen können. Der Ball soll stets auf die volle Handfläche treffen. Auch müssen die Arme – ja der ganze Körper derart eingestellt werden, daß eine gewisse federnde Nachgiebigkeit die Wucht des Aufpralles mindert. Die weit verbreitete Ansicht, daß der Ball mit der Brust aufgefangen werden müßte, ist also falsch. Selbst bei dem schärfsten Zustoß aus nächster Nähe braucht der Ball nicht mit der Brust aufgefangen zu werden.

Bei gymnastischen Übungen sollte der Ball nicht zur Erde fallen. Die Übung und Durchbildung der Übenden besteht also nicht allein im Werfen und Stoßen, sondern auch besonders im Auffangen. Der Fangende muß schon beim Abwurf erkennen, wo er zum Auffangen hinspringen muß.

2. Die Atmung

Bei Einzelübungen wird die Atmung derart geregelt, daß zugleich mit dem Abwurf ausgeatmet wird. Es empfiehlt sich, bei Anfängern das Ausatmen durch einen zischenden Laut hörbar ausführen zu lassen. Bei Übungen mit einer schnellen Folge von Stößen oder Würfen muß die Atmung in einem gleichmäßigen Fluß weitergeführt werden. Die Atmung soll auch bei großen Anstrengungen nicht unregelmäßig und zerrissen werden.

3. Der Hochwurf

Man werfe den Ball aus tiefer Beuge nach vorne so hoch wie möglich senkrecht in die Höhe und fange ihn selbst wieder auf. Diese Übung kann aus jeder Beinstellung ausgeführt werden. Als Partnerübung wird der Wurf so eingerichtet, daß der Ball ein wenig nach vorn fliegt.

4. Der Vorwärtswurf als Weithochwurf

Der Ball wird in der Schrittstellung derart in die Hochhalte gebracht, daß der Oberkörper zum Schwungholen für den Abwurf möglichst weit nach hinten liegt. Hierbei geben die Knie entsprechend nach. Ohne Pause erfolgt nun in dieser Stellung mit schnellkräftigem Rumpfschwung, kräftigem Nachdruck der Arme und mit Ausatmung der Abwurf des Balles so hoch und so weit wie möglich. Nach dem Abwurf schlägt der Oberkörper tief nach vorn (siehe Abb. 1 und 2). – Der Auffangende springt schnell dorthin, wo er den Ball am besten fangen

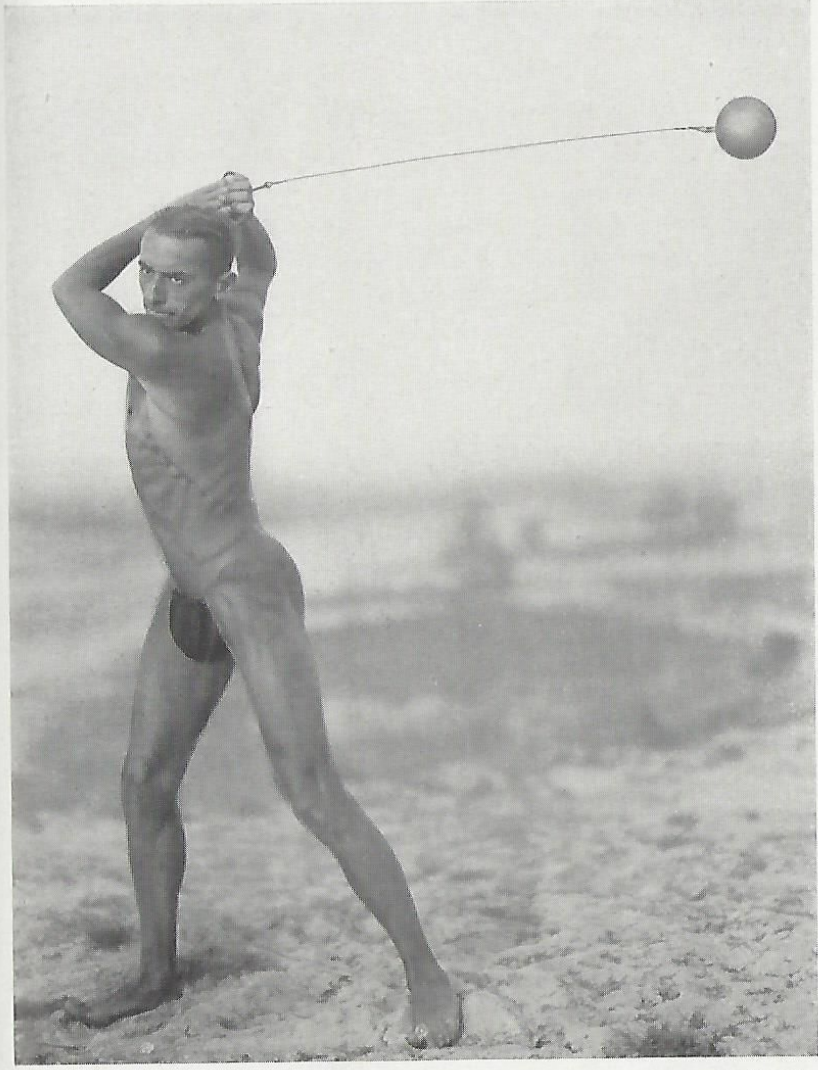


Abb. 102. Volle Wucht des Hammerschwunges   Phot.: G. Riebicke

kann. Sofort nach dem Auffangen läuft er zu seiner eigenen Abwurfstelle, reißt den Ball nach oben und wirft den Ball in gleicher Art zurück. In einer Abteilung bleibt also die Aufstellung in geöffneter Ordnung ungefähr gewahrt, da der Fangende immer wieder auf seine

alte Stelle zurückläuft. Richtung und Vordermann sind selbstverständlich nicht einzuhalten, denn hierauf kommt es bei diesem Training nicht an.

5. Der Vorwärtswurf als Zielwurf

Dieser Wurf, der aus der Seitgrätschstellung ausgeführt wird, ist ähnlich dem Weitwurf. Die Seitgrätschstellung läßt ein weites Rückbeugen zum Schwungholen nicht zu. Der Ball wird nicht hoch geworfen, sondern in einer möglichst geraden Linie scharf nach vorn auf den Partner zu. Der Wurf geschieht nur aus der Kraft des Kreuzes (Bauchmuskulatur!), der Schultern und Arme (Kreuzwurf).

Beide Übungen lassen sich natürlich auch mit allen anderen Beinstellungen ausführen.

6. Der Rückwärtswurf als Weithochwurf

In der Seitgrätschstellung wird der Ball zum Schwungholen mit Vorbeugen des Rumpfes und gleichzeitigem Einatmen zwischen den Beinen nach hinten geführt. Nun schnellt der Oberkörper mit wuchtigem Vorhochschwingen der Arme unter gleichzeitigem Ausatmen hoch. Unter kräftiger Nachhilfe von Schultern und Armen wird der Ball derart abgeworfen, daß er im hohen Bogen weit nach hinten fliegt. Bei dieser wundervollen Übung rollt eine Welle der Schnellkraft von den Zehen bis zu den Fingerspitzen hinauf. Die vorzügliche Körperdurchbildung zeigen die Abb. 8 und 9.

Wiederum springt der Auffangende schnell auf den Platz, auf dem er den Ball am besten fangen kann. Bei guter Ausbildung springt er sofort in die Seitgrätschstellung zum Abwurf, reißt den Ball zunächst zur Hochhalte und beginnt dann mit der vorerwähnten Wurfübung. Dieser Wurf kann aus der Schritt- und Laufstellung sowie aus dem Sitzen ausgeführt werden.

Diese Übung macht bei guter, willensstarker Durchführung einen besonders kraftvollen Eindruck. Unter Hinweis auf meine „Atemgymnastik" ist auch zu erwähnen, daß bei dieser Übung, entgegen den allgemeinen Atmungsgesetzen, beim Vorbeugen des Rumpfes eingeatmet wird.

7. Der Rückwärtswurf als geradliniger Weitwurf

Dieser Wurf wird ebenso wie der Weithochwurf ausgeführt, jedoch wird der Ball möglichst lange in der Gewalt der Arme belassen. Kurz vor dem Abwurf müssen die Rückenmuskulatur und die Schultern noch

einen besonderen Krafteinsatz geben, so daß der Ball nicht hochfliegt. Die Übung ist schwer und anstrengend. In übertriebener Art kann der Ball wenige Schritte hinter dem Abwerfenden auf den Boden treffen (siehe Abb. 18).

8. Der Vorwärtswurf aus dem Sitzen und Liegen

Der Vorwärtswurf ist für die Rücken- und Bauchmuskulatur besonders wirksam, wenn er aus dem Sitzen oder aus der Rückenlage ausgeführt wird. Der Ball muß mit voller Kraft abgeworfen werden. Die Abwurfweite kann man aus diesen Körperlagen nur schlecht regeln, darum sollte der Partner den Ball stehend fangen. Im Sitzen hat man für das Fangen auch zu wenig Bewegungsfreiheit. Sobald der Ball aufgefangen ist, wird auf schnellstem Wege die Abwurfstellung eingenommen (siehe Abb. 41).

Diese Übung läßt sich auch gut für einen Wettkampf verwenden, indem der Ball sitzend von der Stelle abgeworfen wird, wo er aufgefangen wurde.

9. Wurf in der Rückenlage aus dem Überschlag

In der Rückenlage mit Hochhalte wird der Ball hinter dem Kopf ergriffen. Die gestreckten Beine werden angehoben und unter Heben des Kreuzes nach rückwärts über den Kopf geführt. Aus dieser Stellung erfolgt der Abwurf dadurch, daß die gestreckten Beine vorhoch und abwärts schwingen, sowie Rumpf und Arme durch schnellkräftiges Heben den Ball zum Abwurf bringen. Die Übung ist nur richtig, wenn Beine und Oberkörper gleichzeitig in Tätigkeit treten.

Dieser Wurf wie der vorhergehend beschriebene können auch wettkampfmäßig derart ausgeführt werden, daß der Ball über eine hochgespannte Schnur geworfen werden muß (siehe Abb. 40).

10. Rückwärtswurf mit den Beinen aus dem Sitzen

Im Strecksitz wird der Ball auf die Fußgelenke gelegt. Durch kräftiges Hochreißen der Beine und gleichzeitiges schnelles Zurücklegen des Oberkörpers auf die Erde wird der Ball mit gestreckten Beinen rückwärts geschleudert. Ähnlich wie die vorhergehenden Übungen bildet auch diese die Bauchmuskulatur hervorragend aus (siehe Abb. 42).

Die Knie können im Sitz auch ein wenig angezogen werden, so daß beim Abschleudern sich diese gleichzeitig ruckartig strecken, wodurch der Ball weiter fliegt. Die Wirkung auf die Muskulatur ist aber mit gestreckten Beinen besser.

11. Rückwärtswurf zwischen den Beinen

In der Seitgrätschstellung wird der Ball unter Einatmen und Heben der Fersen zur Hochhalte gebracht. Nun erfolgt ein schwunghaftes Rumpfvorbeugen mit leichtem Nachgeben in den Knien. Der Ball schwingt zwischen den Beinen hindurch, wobei darauf geachtet werden muß, daß er möglichst lange in der Führung der Hände bleibt. Zum Schluß müssen noch die Fingerspitzen dem Ball einen Antrieb nach oben geben, damit er nicht auf der Erde zum Rollen kommt (siehe Abb. 3 und 4).

Wird diese Übung gut ausgeführt, so ist sie sehr schwer. Die beiden Übenden dürfen sich zunächst nicht zu weit auseinanderstellen und kehren sich gegenseitig den Rücken zu. Bei guter Ausführung sollen auch zum Fangen des Balles die Beine stehen bleiben; es darf sich nur der Oberkörper rückwärts wenden, wie die Abbildung (siehe Abb. 5) zeigt. Bei guter Ausführung wird nach dem Auffangen des Balles der Oberkörper herumgerissen, der Ball energisch aufwärtsgeschwungen und der ganze Körper streckt sich (siehe Abb. 3). Während des Übens muß man die Entfernung allmählich erweitern. Bei vollendeter Durchführung wendet sich der Auffangende wechselnd rechts und links herum, um den Ball zu fangen. Nur Anfänger werden den Ball nicht fangen und den Standplatz verlassen müssen. Diese Übung kann einen prachtvollen Eindruck machen (siehe Abb. 17).

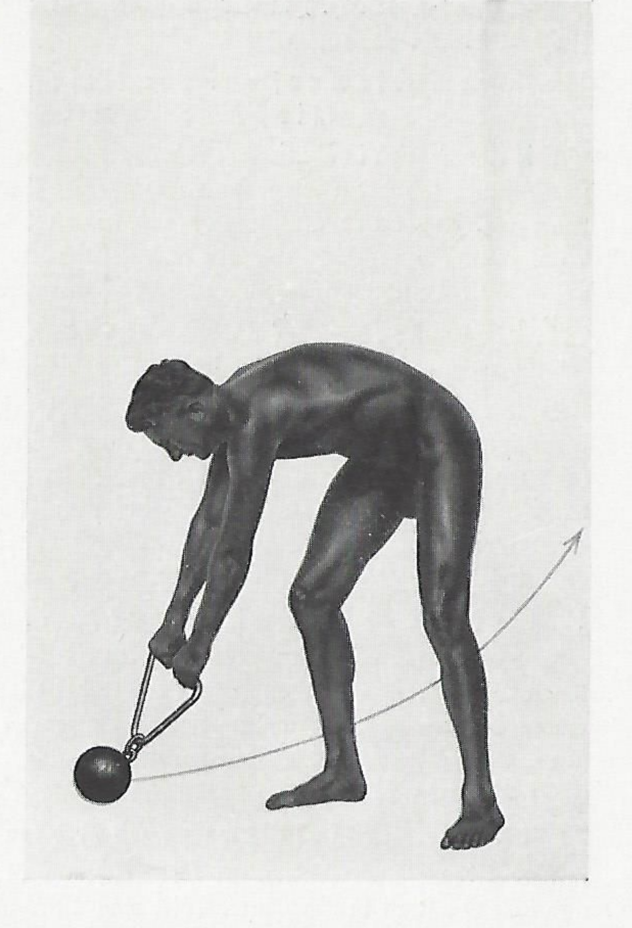
12. Vorwärtswurf zwischen den Beinen

Dieser Wurf ist außerordentlich schwer und erfordert ein ungemein geschmeidiges Kreuz und dehnungsfähige Rückenmuskulatur. Der Wurf wird bis auf den Abschluß ebenso ausgeführt wie der vorhergehende. Beim Abschluß jedoch muß der Rumpf viel tiefer nach unten schlagen, so daß die Arme außerordentlich weit zwischen den Beinen nach hinten und nach oben wuchten können. Dadurch fliegt der Ball am Gesäß vorbei und über den Rücken nach vorn.

Die beiden Übenden können natürlich nicht weit voneinander entfernt stehen.

Diese Übung ist auch eine der wenigen, die man allein als Gewandtheitsübung durchführen kann. Bringt man den Ball in richtiger Weise zum Abwurf, so vermag man ihn selbst wieder aufzufangen. Das ist die Gewandtheitsübung, die in den Abbildungen 12 – 14 gezeigt wird und bei Vorführungen immer einen guten Eindruck hinterläßt.

Abb. 103. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Konzentration und Stellung vor dem Anriß



13. Vorwärtswurf aus der Seitdrehung mit beiden Armen im Stehen und Sitzen

Aus der Seitgrätschstellung wird der Ball aus der Vorhalte so weit wie möglich zum Schwungholen seitlich nach hinten geführt. Nur aus der Drehkraft des Rumpfes heraus wird der Ball hierauf dem Auffangenden zugeschleudert. Die Übung kann auch aus der Lauf- und Schrittstellung heraus ausgeführt werden. Bei letzterer empfiehlt es sich aber, die Drehung nach der äußeren Seite durchzuführen (siehe Abb. 6 und 7). Die Übung kann auch sehr gut mit 2 Bällen ausgeführt

werden (siehe Abb. 16). Im Sitzen ist dieser Wurf besonders wertvoll (siehe Abb. 43).

14. Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung mit beiden Armen

Die Übung wird in ähnlicher Art wie die vorhergehende durchgeführt, jedoch beugt sich der Rumpf unter Nachgeben der Knie tief seitlich-rückwärts. Aus dieser Stellung heraus wird der Ball abgeschleudert. Man kann sich bei diesem Wurf auch seitlich zur Wurfrichtung aufstellen. Die Hüftmuskulatur wird vorzüglich ausgebildet.

15. Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung mit einem Arm

In der Seitgrätschstellung (wie bei der vorhergehenden Übung) wird der Wurfarm unter Beugen der Knie und Hüften seitlich weit nach hinten geführt. Der freie Arm hält zunächst den Ball in seiner Lage, um ihn dann zwanglos zu erheben. Nun streckt sich unter energischem Rumpfdrehen der ganze Körper, der Wurfarm wird vorhoch gerissen und der Ball abgeschleudert (siehe Abb. 53 und 56).

16. Seitlicher Rückwärtswurf mit beiden Armen

Aus der gleichen Ausgangsstellung wie beim Vorwärtswurf aus der tiefen Seitdrehung der Übung Nr. 14 wird der Ball mit einer schnellen Schraubendrehung des Rumpfes um die Längsachse mit einem gewaltigen Schwung über die Schulter der anderen Körperseite abgeschleudert (siehe Abb. 50—51 und 54—55).

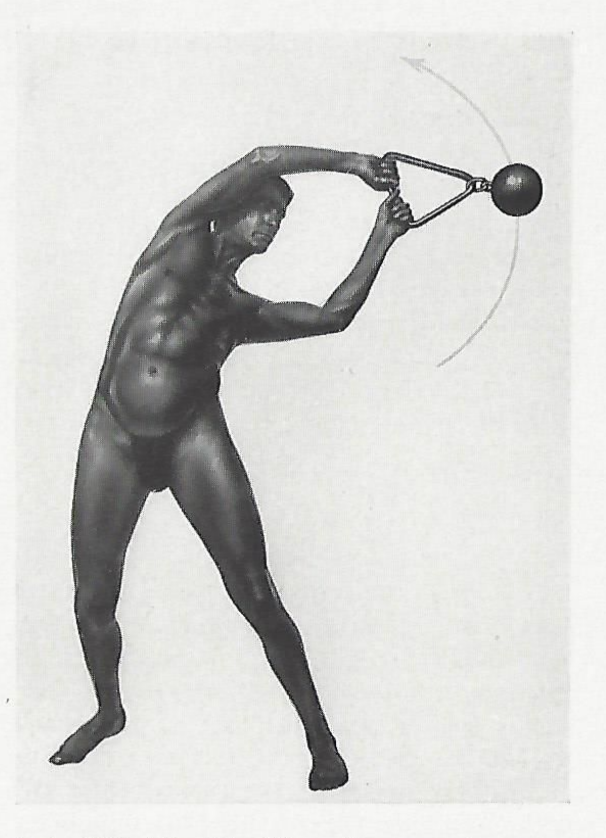
17. Kreisseitwurf über dem Kopf

Der Übende steht seitlich zur Wurfrichtung in Seitgrätschstellung und hält den Ball in Hochhalte. Wird nach links abgeworfen, so führt der Übende zum Schwungholen mit dem Ball vor dem Körper einen Kreisschwung aus, um den Ball zum Schluß unter kräftiger Mitwirkung des Oberkörpers durch Seitbeugen abzuschleudern. Der Abwurf wird sinngemäß nur mit dem einen Arm ausgeführt.

18. Stoß vorwärts mit beiden Armen

In der Seitgrätschstellung wird der Ball mit beiden Händen seitlich etwas unter und hinter seiner Mittelachse gefaßt. Der Ball wird vor die Brust gebracht, ein wenig gedreht, so daß die Hände etwas zur Brust zeigen. Die Ellenbogen sind angehoben. Aus dieser Beugung werden die Arme scharf nach vorn gestreckt und der Ball dem Auf-

Abb. 104. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Blick und Wurf drehen sich mit dem Wurfgewicht



fangenden zugestoßen (siehe Abb. 48). Die Übung ist ausgezeichnet geeignet, um im Sitzen ausgeführt zu werden (siehe Abb. 44).

19. Weithochstoß vorwärts mit einem Arm

Der Körper steht seitlich zur Stoßrichtung derart, daß die linke Seite der Stoßrichtung zugekehrt ist, wenn mit dem rechten Arm gestoßen wird. Der Oberkörper neigt sich wie beim Kugelstoß seitlich über das rechte Bein, das sich beugt. Der rechte Arm ist derart gewinkelt, daß die rechte Hand mit dem Ball an der Schulter liegt. Die linke Hand verhindert das Fallen des Balles. Aus dieser federnden Ausgangsstellung erfolgt unter kräftigem Strecken des ganzen Körpers und Vorwerfen der rechten Schulter der Hochstoß des Balles, der im weiten Bogen dem Auffangenden zufliegt. Die blitzschnelle Körperbewegung muß der rechten Schulter eine große Wucht geben und der

Arm ist nur die Stoßkraft vermittelnde Verbindung zum Ball (siehe Abb. 45, 49 und 57).

20. Gerader Zustoß vorwärts mit einem Arm

Der Ball wird, wie die Abbildungen Nr. 10 und 52 zeigen, aus der Schrittstellung mit mehr oder weniger Einbiegung in den Hüften hauptsächlich nur durch das Vorreißen der hinteren Körperseite gestoßen. Bei ruhiger Stoßfolge wird die Wucht durch geringes Einbeugen des hinteren Knies verstärkt, das sich beim Abstoß scharf streckt. Es muß beachtet werden, daß der Ellenbogen des stoßenden Armes waagerecht hochgenommen wird, damit die Wucht des stoßenden Armes senkrecht auf den Ball treffen kann (siehe auch Abb. 47). Im Sitzen ausgeführt, hat diese Übung vorzüglichen Wert.

Anfangs stellen sich die Übenden in etwa 4—5 Schritt Entfernung auf. Die Übung wird um so viel schwerer, als die Entfernung kleiner wird. Bei kleiner Entfernung, die bis auf einen Schritt verringert werden kann, und wuchtigem Zustoß erfordert die Übung viel Kraft, gute Atmung, ruhige Nerven, scharfe Augen und Mut. Der Ball darf nicht zu hoch, sondern muß in Schulterhöhe vorgestoßen werden. Auch wird er schützend mit den Händen und keineswegs mit der Brust aufgefangen, wie es vielfach falsch gelehrt wird. Bei ruhigen Stößen kann er auch teilweise mit dem Oberarm des vorderen Armes gefangen werden. Die Stoßseiten müssen oft gewechselt werden. Bei vollendetem Zustoß auf kürzesten Entfernungen wechselt man bei jedem Stoß die Seite. Bei dieser schnellen Stoßfolge können die Beine natürlich nicht mitarbeiten, sondern die Kraft kommt nur aus Hüften, Schultern und Armen.

In guter Durchführung ist diese Übung außerordentlich hart und macht bei Vorführungen stets einen großen Eindruck. In der Vollendung ist mit jedem Stoß die Körperseite zu wechseln.

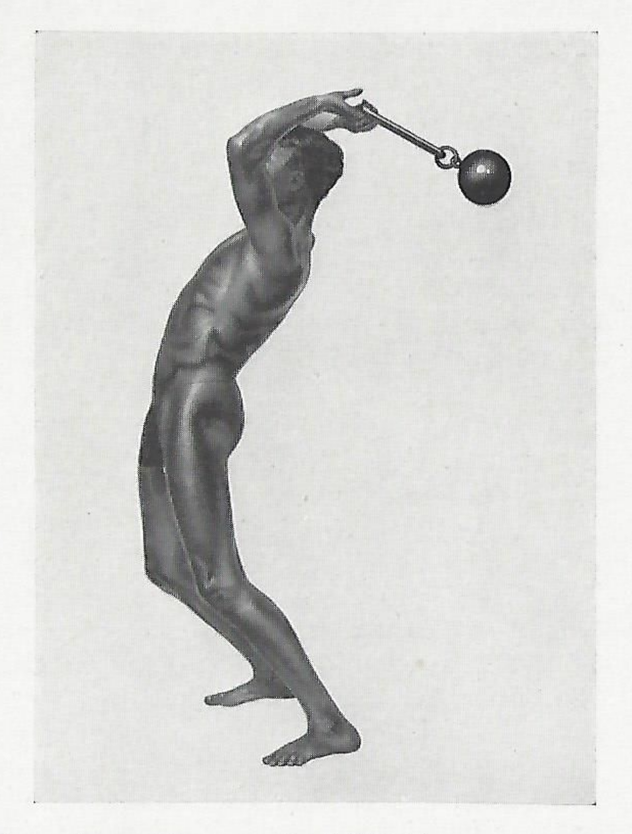
21. Kurzer Zustoß vorwärts mit zwei Bällen

Die Übung Nr. 20 kann sehr wirkungsvoll für die Ausbildung ruhiger Überlegung, von Nerven und Augen mit zwei Bällen ausgeführt werden.

22. Gegenseitiger Zuwurf mit 3 Bällen

Es handelt sich hier weniger um die Ausbildung der Schnellkraft als besonders um die Schulung von Geschicklichkeit und Nerven. Eine Abbildung im Text zeigt die Art der Übung (siehe Abb. 19).

Abb. 105. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Rückwärtsschwingen während des ruckartigen Herumdrehens des Rumpfes



23. Jonglierübung mit 2 Bällen

Wie die Abb. 15 zeigt, müssen die Bälle wechselnd hochgeworfen und wieder aufgefangen werden. Die Bälle fliegen jeweils aneinander vorbei. Zur Erlernung gehört sehr viel Geduld, doch lohnt sie sich, da die Übung, die ich mit „Nervenprobe" bezeichnet habe, sehr viel Freude macht und auch sehr eindrucksvoll ist.

24. Vorwärtswurf aus der Rückhalte über dem Kopf

In der Seitgrätschstellung wird der Oberkörper ein wenig vorgeneigt und der Ball mit beiden Händen im Rücken in der Gegend des Kreuzes gehalten. Durch ruckartiges Vorbeugen des Rumpfes unter schnellkräftiger Nachhilfe der Arme wird der Ball über dem Kopf nach vorn geschleudert.

25. Zuwerfen des Balles während des Laufens

Zwei Übende laufen mit verschieden weitem Zwischenraum nebeneinander und werfen sich gegenseitig den Medizinball zu. Diese Art des Übens macht sehr viel Freude und hat sehr großen Ausbildungswert (siehe Abb. 46). Auf diese Weise kann auch eine ganze Abteilung derart üben, daß sie paarweise um einen größeren Platz mit dem Ball übend herumläuft.

Dieselbe Übung kann auch zu dritt ausgeführt werden, indem der dritte versucht, den Ball zu fangen. Gelingt ihm dies, so wird er dadurch einer von den beiden Läufern.

B. Gymnastik mit eiserner Kugel

Unter der Gymnastik mit Sportgerät läßt sich die mit der Kugel am leichtesten ausführen. Mit der leichten Kugel erlernt sich das Jonglieren ziemlich schnell. Diese Gymnastik verlangt Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit und Mut. Wird sie von Erwachsenen mit der schweren 7,5-Kilo-Kugel ausgeführt, so fördert sie ungemein eine schnellkräftige Muskulatur. Mit Ausnahme des Jonglierens über dem Kopf aus der Seithalte arbeitet bei allen Übungen der ganze Körper. Es ist also falsch, ja unmöglich, das Jonglieren nur mit den Armen ausführen zu wollen, denn auch hier gilt die Forderung, möglichst viele Muskelgruppen mitarbeiten zu lassen. Die meisten Jonglierübungen schwingen im Rhythmus aus dem Schwerpunkt des Körpers heraus.

Mit einigen Ausnahmen können sämtliche Übungen allein ausgeführt werden. Doch zeige ich nachstehend, daß sich viele Übungen auch in Gemeinschaft mit einem Partner üben lassen. Prächtigen Eindruck bietet das Jonglieren in einer größeren Abteilung.

Diese Jonglierübungen müssen künftig auch von Jugendlichen und Frauen ausgeführt werden. In Hallen legt man Matten, am besten jedoch beginnt man im Freien. Der Anfänger muß die Kugel ohne Bedenken zur Erde fallen lassen können. Es empfiehlt sich, anfangs die Kugel nur abzuwerfen und sie nicht zu fangen, damit man sich zunächst an den Flug der Kugel gewöhnt. Nach dieser Gewöhnung konzentriere man sich nicht mehr hauptsächlich auf den Abwurf, der ja meist leicht ist, sondern nur noch auf das rechtzeitige Bereithalten der Hand zum Fangen.



Abb. 106. Schwingen mit dem Wurfgewicht. Das scharfe Herumreißen des Rumpfes in den Hüften

Beim Üben beachte man, daß den Übenden das Licht nicht blendet. Allerdings habe ich es in meiner vieljährigen Tätigkeit nur einmal erlebt, daß einem Gymnasten wegen Sonnenblendung die Kugel auf den Kopf fiel. Es ist sonderbar, wie wenig Beschädigungen durch diese Gymnastik auftreten. Der Laie sollte meinen, die Kugel müsse dem Übenden sehr leicht auf den Fuß fallen. Dies kommt aber so gut wie nie vor, wenn man mit leichter Kugel zu arbeiten beginnt. Ich beabsichtige allerdings in meinem Streben, möglichst viele Übungen mit einer gewissen Gefahr zu verbinden, um sie zu Mutübungen werden zu lassen. Anfänger sollen zum Üben so weit auseinanderstehen, daß sie sich gegenseitig nicht verletzen können.

Bei allen Übungen ist das Drehen der Kugel in der Luft zu vermeiden, weil sich die drehende Kugel sehr schwer fangen läßt und Gefahr besteht, daß sie den Übenden auf den Fuß fällt. Mit geringer

Übung wird man es erreichen, die Kugel von der Hand so abfliegen zu lassen, daß sie sich nicht dreht.

Besondere Regeln für die Atmung können für die einzelnen Übungen nicht gegeben werden. Es muß grundsätzlich mit den Bewegungen ruhig ein- und ausgeatmet werden. Die Anzahl der Übungen richtet sich jeweils nach der Kraft. Beim Anfänger genügt eine Folge von 10 Ausführungen, im übrigen eine Folge von 20. Alle Übungen sind so zu erlernen, daß sie fast ohne sichtbare Anstrengung, gewissermaßen spielend ausgeführt werden. Nach jeder Übungsfolge müssen tiefe Ausatmungen stattfinden. Dies gilt nicht nur für das Üben mit Kugeln, sondern auch für alle anderen Geräte.

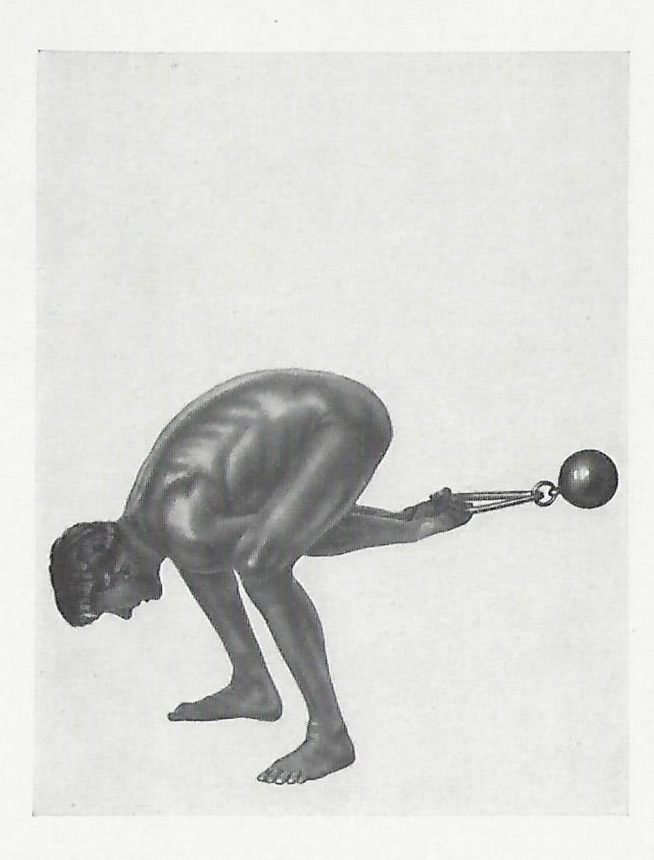
Die Gymnastik mit der Kugel hat, ebenso wie die mit den nachfolgenden anderen Geräten, den großen Vorteil, daß Hand und Körper sich gewöhnen, mit Lasten geschickt und spielend umzugehen und ein Handwerkzeug griffest und sicher zu fassen.

Für die allgemeine Einteilung der Übungen verweise ich auf die einleitenden Ausführungen bei den Medizinball-Übungen.

Vorübungen

1. In der Seitgrätsch- oder Laufstellung die Kugel mit beiden Händen und gestreckten Armen aus der Vortiefhalte über die Vorhalte langsam zur Hochhalte führen und wieder senken. Beim Hochführen tief einatmen und den Brustkorb weit ausdehnen, ohne dabei ein hohles Kreuz zu bilden.
2. Dieselbe Übung in schwungvoller Durchführung. Beim Hochschwung in den Zehenstand gehen und den Schwung rechtzeitig gut abbremsen. Das Herunterführen aber ohne Schwung.
3. In der Seitgrätschstellung die Kugel zur Hochhalte führen und einatmen. Nunmehr unter kräftigem Ausatmen die Kugel nach unten zwischen die Beine schwingen und nachfedern. Später kann die Übung hin und wieder auch mit gestreckten Beinen ausgeführt werden.
4. In der Schrittstellung die Kugel zur Hochhalte führen und einatmen. Nunmehr die Kugel seitlich nach unten herunterschwingen und auf derselben Seite wieder hoch. Dies nach beiden Seiten hin ausführen.
5. In der Seitgrätschstellung die Kugel zur Hochhalte führen. Nunmehr Seitbeugen des Rumpfes mit der Kugel in Hochhalte.

Abb. 107. Hoch- und Weitwurf des Wurfgewichts. Der kräftige Anschwung



6. In der Seitgrätschstellung die Kugel in die Hochhalte führen. Nunmehr die Kugel mit gestrecktem Rumpf vor dem Körper kreisen. Dies Kreisen nach beiden Seiten ausgeführt.
7. In der Seitgrätschstellung ein kleines, kreisartiges Schwingen der Kugel über dem Kopf ausführen — rechts und links herum.
8. Dieselbe Übung mit großem Rumpfkreisen.
9. In beliebiger Beinstellung in jede Hand eine Kugel nehmen. Die Arme hängen herab und die Handflächen zeigen nach vorn. Aus der Vortiefhalte beide Arme zugleich beugen und strecken. Diese Übung auch wechselseitig rechts und links.
10. In der Seitgrätschstellung den Oberkörper nach vorn beugen, mit beiden Händen von oben je eine Kugel erfassen und wechselseitiges Beugen und Strecken der Arme.

11. In beliebiger Haltung die Kugel mit einer Hand von oben erfassen, fallen lassen und sie während des Fallens wiederum von oben ergreifen und auffangen. Rechts und links ausführen. Hernach dieselbe Übung mit den Händen wechselnd ausführen.
12. Die Kugel in Seitgrätschstellung mit einer Hand und gestrecktem Arm seitlich des Körpers vorhoch- und nach unten zurückschwingen. Mit beiden Armen ausführen.
13. Dieselbe Übung, jedoch verläßt die Kugel beim Vorhochschwingen die Hand und wird mit derselben Hand leicht und dem fallenden Gewicht nachgebend wieder aufgefangen. Dies wird wechselnd mit beiden Armen geübt.

    Später wirft eine Hand die Kugel ab, um sie mit der anderen aufzufangen.
14. Diese Übung kann auch mit einem Partner ausgeführt werden, indem man sich die Kugel auf die oben beschriebene Art zuwirft.
15. In der Seitgrätschstellung wird die Kugel mit beiden Armen vor dem Körper nicht allzu hochgeworfen. Beim Auffangen gibt der Körper durch federndes Kniebeugen nach und die Kugel schwingt zwischen den Beinen hindurch.
16. In der Seitgrätschstellung die Kugel mit einem Arm hochstoßen und mit beiden Händen fangen. Nach dem Auffangen die Kugel mit tiefer Rumpfbeuge zwischen die Beine nach hinten ausschwingen lassen. Hierauf aufrichten und in einem rhythmischen Bewegungsablauf die Kugel wieder mit einer Hand zum erneuten Hochstoß an die Schulter bringen und in leichte Kniebeuge zum Abstoß gehen. Diese Übung im rhythmischen Fluß durchführen.
17. Die Kugel mit einer Hand hochschwingen, nicht zu hoch nach oben werfen und mit der anderen Hand und gestrecktem Arm auffangen. Nunmehr die Kugel zwischen die Beine nach hinten ausschwingen lassen um dann den Hochschwung und Abwurf zu wiederholen.

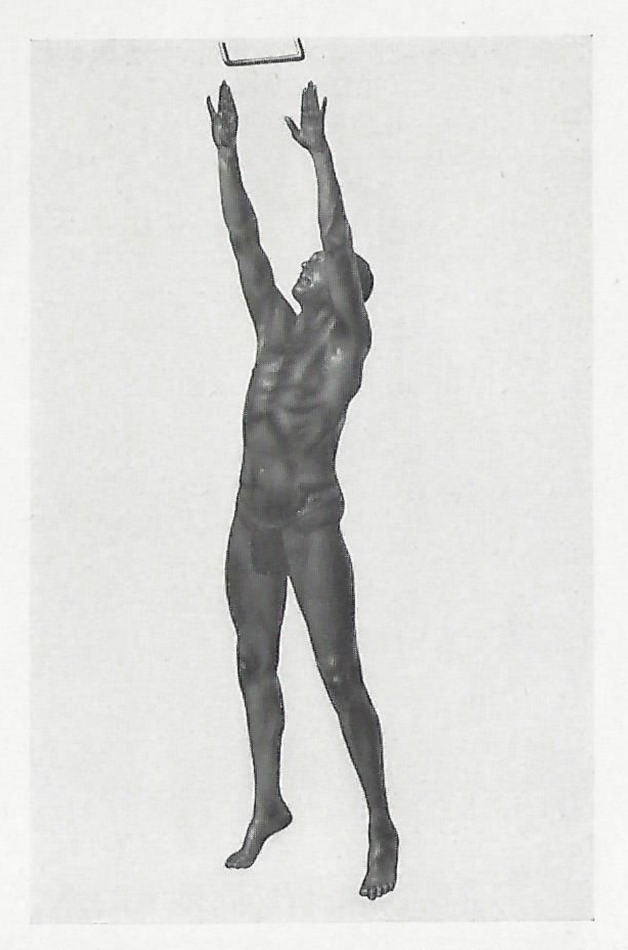
Hauptübungen

(Vergleiche die Bilder im Leporello-Anhang)

1. Jonglieren mit der Kugel im Hochstoß

Diese Übung muß sich aus der tiefen Kniebeuge und aus geneigtem Oberkörper heraus derart entwickeln, daß der Kräftestrahl vom untersten Teil des Körpers bis zu den obersten Fingerspitzen hindurchläuft. Aus

Abb. 108.
Hochwurf des Wurfgewichts. Unter ruckartigem Strecken des ganzen Körpers bis zu den Zehenspitzen verläßt das Gewicht die Hände



tiefer Kniebeuge mit leichter Seitbeuge in den Hüften (Bild 11) schnellt der Körper empor, so daß er sich hoch hinaufreckt (Bild 12) und beugt sich nach dem Fang wieder tief hinunter. Man muß bei dieser Übung nicht unbedingt auf einer Stelle stehen bleiben, sondern kann der fliegenden Kugel gegebenenfalls nachgehen, weil der fangende Arm unbedingt senkrecht unter der Kugel stehen soll.

Lege die Kugel wie zum sportlichen Kugelstoß in die becherförmig geöffnete rechte Hand und lasse Kugel und Hand dicht an der Schulter. Nimm Seitgrätschstellung ein und beuge Knie und Oberkörper in den Hüften derart, daß die Last des Körpers gleichmäßig auf beide Beine verteilt ist. Hierbei atme ein (Bild 11). Nun strecke kräftig die Beine,

hierauf den Oberkörper und reiße die rechte Körperseite und Schulter nach oben, so daß sich auch der rechte Arm ruckartig nach oben streckt. Bei dieser Abstoßbewegung atme aus. Folge mit dem Blick dem Flug der Kugel, strecke den linken Arm zum Fang nach oben und stelle dich senkrecht unter die Kugel. Je nach der Höhe des Fluges atme leicht ein und aus. Sobald die Kugel die Hand berührt, gibt sofort elastisch mit Oberkörper und Beinen nach, so daß der Übende wie zu Anfang steht – jedoch mit der Kugel in der anderen Hand. Anfänger üben zunächst nur mit einem Arm ohne Wechsel (Bild 13).

Diese Übung kann auch vortrefflich zu zweit geübt werden. Hierzu dürfen die Übenden aber nicht weit auseinanderstehen, da die Kugel senkrecht gefangen werden soll.

In vortrefflicher Art kann die Übung für besondere Zwecke in der Weise abgeändert werden, daß der Arm beim Hochstoß vollkommen gewinkelt bleibt, die Kraft des Stoßes also zuletzt nur aus der Schulter heraus erfolgt. Hierbei arbeiten die Beine nur wenig mit. Es ist eine besonders gute Vorübung für den Kugelstoß, doch muß zunächst die erstere Übung erlernt werden.

2. Jonglieren mit einem Arm

Vielen fällt diese Übung, mit dem Gebrauchsarm ausgeführt, leichter als das Jonglieren mit beiden Armen. Selbstverständlich übe man sowohl rechts wie links.

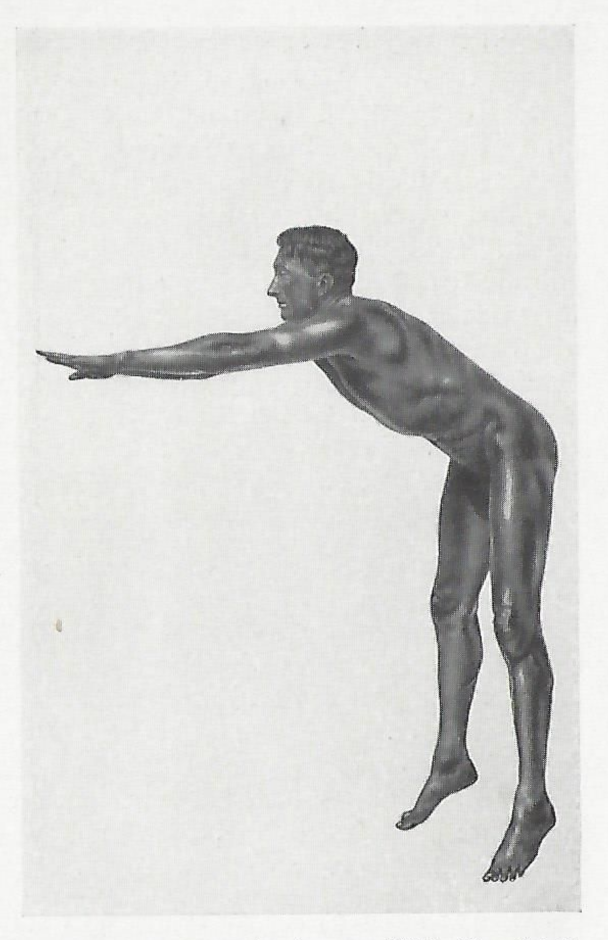
Führe die Kugel nach einem kleinen Vorschwung weit seitlich heraus, atme hierbei ein (Bild 1) und wirf sie mit Ausatmen möglichst senkrecht an der anderen Schulter nach oben vorbei. Reiße den werfenden Arm schnellstens um den Körper herum und lasse den ruhenden fest am Körper (Bild 4). Ergreife die Kugel beim Niederfallen (Bild 3) und wiederhole die Übung.

Auch diese Übung läßt sich, nachdem man gute Fertigkeit erlangt hat, zu zweit ausführen, wobei die Kugel recht hoch geworfen werden muß.

3. Jonglieren mit beiden Armen

Schwinge in der Seitgrätschstellung die Kugel mit der linken Hand unter Beugen der Knie seitlich heraus (Bild 5) und wirf sie unter Strecken der Knie und des Oberkörpers hinter dem Rücken derart aufwärts, daß sie dicht an der rechten Schulter vorbeifliegt (Bild 6 und 7). Fange die Kugel unter elastischem Nachgeben des Körpers mit der rechten Hand (Bild 8), führe sie zum Schwungholen zunächst vor

Abb. 109. Weitwurf des Wurfgewichts. Mit größter Kraft der Rumpfmuskulatur ist das Gewicht abgeflogen



den Körper und dann wiederum weit seitlich heraus (Bild 9), wirf sie wiederum hinter dem Rücken ab (Bild 10) und wiederhole fortlaufend diese Bewegungen.

Diese sehr schöne Übung muß in einem sichtbar rhythmischen Bewegungslauf ausgeführt werden, bei dem fortlaufende Wellen der Spannung und Lösung durch Hüften, Wirbelsäule, Schultern und Arme laufen. Hierbei muß nach dem Fang der Kugel die Hand eine kleine elastische Kreisbewegung ausführen, bevor sie seitlich zum Vorschwung herausgebracht wird. So wird die ganze Bewegung weich und rhythmisch, obwohl viel Kraft und gute Nerven gefordert werden. Auch die Atmung muß fließend sein.

4. Jonglieren an der Seite des Körpers mit einem Arm

Lege die Kugel fest in die linke hohle Hand, nimm Seitgrätschstellung ein, strecke den Arm nach unten und beuge die Knie (Bild 15). Nun strecke kräftig die Beine bis zu den Fußspitzen und lasse den Kräftestrahl durch die ganze linke Körperseite hindurchgehen, so daß sich diese Seite mitsamt der linken Schulter nach oben streckt und der gestreckte linke Arm die Kugel ruckartig nach oben stößt. Die Kugel fliegt dicht an der linken Schulter nach oben und wird dann mit Ruhe wiederum links aufgefangen (Bild 16).

Die Übung wird dadurch erleichtert, daß sich der werfende Arm zum Abwurf beugt. Die volle Wirkung der Übung wird aber hierdurch beeinträchtigt.

5. Jonglieren über dem Kopf

Diese beiden Übungen haben ebenfalls ausgezeichnete Wirkungen. Die eine ist eine gute Arm- und Schulterübung, die andere eine vortreffliche Ausbildung der Hüftmuskulatur (siehe Abb. 58).

Nimm Seitgrätschstellung ein und strecke beide Arme zur Seithalte aus (siehe Abb. 59). Nun wirf die Kugel von der rechten Hand zur linken hinüber, ohne daß der linke Arm nach unten noch der Rumpf seitlich nachgeben.

Zur Rumpfübung beuge den Rumpf zum Abwurf tief seitwärts (siehe Abb. 60) und wirf die Kugel nur mit der Kraft der Rumpfmuskulatur in die andere Hand. Beim Auffangen gib wieder tief seitlich mit dem Rumpf nach.

6. Gegenseitiges Zuwerfen der Kugel nach vorn

Diese Übung ist ganz besonders für den Anfänger geeignet. Sie ist einfach, weckt vorzüglich das Körpergefühl, macht sehr viel Freude und fördert auch den Mut.

Man stellt sich in einem Abstand von 3 bis 5 Schritt auf und wirft die Kugel durch kräftiges Schwingen des Rumpfes dem Partner zu (Bild 14). Die Arme leisten nur Nebenarbeit, auch beim Fangen, indem der Rumpf sich tief herunterbeugt und die Arme mit der Kugel weit zwischen den Beinen ausschwingen.

Auf diese Weise ausgeführt, werden Anfänger zunächst starke Ermüdung in Beinen und Rücken verspüren und späterhin entsprechend auch Muskelschmerzen. Man erweitere nach einiger Zeit den Abstand

und achte beim Abwurf darauf, daß sich die Kugel nicht dreht. Der Partner kann die sich drehende Kugel meist nicht fassen.

7. Gegenseitiger Zustoß der Kugel mit beiden Armen

Die Kugel wird mit beiden Händen derart vor die Brust gebracht, daß die Handflächen nach vorn zeigen. Die Kugel liegt in den Fingern, die Ellenbogen sind hochgenommen. Nunmehr wird die Kugel von der Brust aus einem Partner zugestoßen.

8. Abwerfen und Zuwerfen der Kugel nach hinten

Nimm die Kugel in der Seitgrätschstellung in beide Hände und führe sie zum Vorschwung zwischen die Beine weit nach hinten. Reiße nunmehr die Kugel mit kraftvoller Streckung des ganzen Körpers hoch und schleudere sie über den Kopf im hohen Bogen nach hinten. Dabei reckt sich der Körper hoch auf die Zehen und biegt sich wie eine Gerte in der Wirbelsäule (vgl. Medizinball Abb. 9). Beim Abwurf muß natürlich ausgeatmet werden.

In der Regel fliegt die Kugel rückwärts in den Sand. Nur bei großer Übung ist es möglich, die Kugel von einem Partner zu fangen. Das erfordert große Aufmerksamkeit und Geschicklichkeit.

C. Gymnastik mit Rundgewicht

Die Arbeit mit dem Rundgewicht ist hochinteressant und abwechslungsreich. Man muß staunen, daß die Freuden und die hohen Werte, die mit dieser Gymnastik verbunden sind, noch nicht mehr erkannt wurden. Die seltene Vielseitigkeit, die elastische Kraft und das prachtvolle Bild, das der Körper bietet, sind die Eigentümlichkeit der Gymnastik mit dem Rundgewicht. Sie erfordert viel Mut, weil bei einigen Übungen die Gefahr nahe liegt, daß das Eisen dem Übenden auf den Körper fällt. Trotzdem aber habe ich eine Verletzung bei mir oder meinen Schülern nicht erlebt. Dagegen wird der drehende Griff öfters sehr schmerzhaft an Hand und Finger schlagen, wenn man nicht aufpaßt oder nicht den Mut hat, rechtzeitig und kraftvoll zuzufassen. Die Übungen schulen Konzentration und Nerven ganz vortrefflich. Ich habe im ersten Teil dieses Heftes auf die Regeln hingewiesen, die der Anfänger zu beachten hat.



Abb. 110 Phot.: G. Riebicke

Ich vermag nicht zu sagen, welche Übung die leichtere ist und daher zuerst erlernt werden kann, weil die Veranlagung zu verschieden ist. Immerhin erscheinen einige Übungen für Anfänger besonders geeignet, um sich mit Auge und Gefühl an das Gerät zu gewöhnen. So empfehle ich den „Hochstoß mit Fang und großem Rumpfschwingen", die „Große Rumpfschwingübung" und den einfachen „Salto".

Man kann bei dieser Gymnastik folgende drei kreisende Bewegungen des Rundgewichts unterscheiden:

1. die Abschwungdrehung oder Schwungdrehung,
2. die Gegendrehung,
3. den Salto.

Außerdem gibt es noch einige Übungen, die als Rumpfschwünge zu bezeichnen sind, wie z. B. die Bilder 15 und 16 im Leporello-Anhang, ferner die Abb. 62 und 63.

Die Ausführung der Schwungdrehung ist sehr einfach, da man das Gewicht in seinem natürlichen Abschwung fliegen läßt. Schwierig dagegen ist die Gegendrehung, auf die man beim Jonglieren nicht verzichten kann, weil das Gewicht sich stets so drehen muß, daß der Griff gut greifbar in die Hand zurückfliegt. Am verständlichsten wird

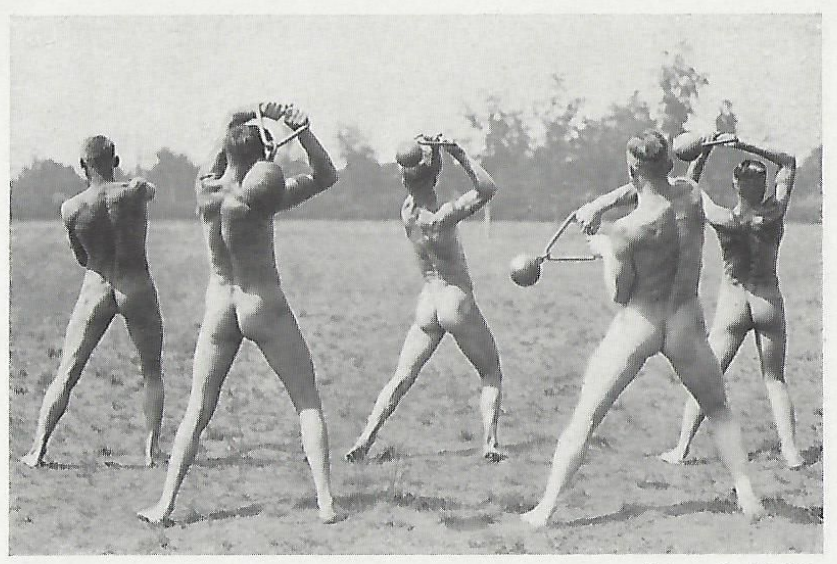


Abb. 111 Phot.: G. Riebicke

dem Anfänger diese Drehung beim Salto, der ja auch aus einer Gegendrehung entsteht. Man versuche den Salto ohne Gegendrehung und wird bemerken, daß man den Griff nicht fassen kann – d. h. es könnte mit Untergriff gelingen, doch wird man sich sehr leicht schmerzhaft die Finger zerschlagen. Erfordernis dieser Gymnastik ist überhaupt ein gewisser Mut, das fliegende Eisen gegebenenfalls mit beiden Händen kräftig zu packen, wenn es die Lage erfordert. Man darf das Rundgewicht nur bei weichem Boden fallen lassen, da sonst der Griff leicht brechen kann. Die Gegendrehung wird entweder mit der Wurzel des Daumens oder mit dem Handballen ausgeführt. Letztere Art ist besser, weil so das Gewicht meistens in besserer Drehung herumkommt. Bei Ausführung der Gegendrehung soll sich der Körper im letzten Augenblick bis auf die äußersten Fußspitzen ruckartig strecken, um der Drehung den Antrieb zu geben.

Kräftige Gymnasten müssen neben einem Rundgewicht von 7,5 bis 10 oder 12,5 Kilogramm noch ein Gewicht von 15 Kilogramm zur Verfügung haben. Das leichtere nehme man zu den schwierigeren Schwungdrehungen und Gegendrehungen, das 15-Kilogramm-Gewicht zu Rumpfschwüngen, Salto und zum gegenseitigen Zuwerfen. Auch das Jonglieren hinter dem Rücken läßt sich gut mit dem schweren Gewicht

ausführen. Jugendliche arbeiten natürlich nur mit leichten Gewichten von 7,5 bis 10 Kilogramm. Mit dem Rundgewicht dürfen niemals Wurfübungen wie mit dem Wurfgewicht ausgeführt werden.

Anfänger müssen zunächst so lange die Vorübungen erlernen, bis sich Hand, Augen, Nerven und das Körpergefühl an das Rundgewicht gewöhnt und angepaßt haben. Die ersten sieben Vorübungen sind nur Kraftübungen, die ohne Schwung ausgeführt werden. Sie werden denen besonders willkommen sein, die keine Hantel besitzen. Für die Vorbereitung der eigentlichen Schwünge kommen die übrigen Vorübungen mehr in Betracht.

Bei den Hauptübungen könnte ich eine noch größere Anzahl von Zusammensetzungen beschreiben, es ist jedoch besser, wenn jeder selbst weiter forscht und versucht, neue Übungen zu finden. Die von mir beschriebenen Übungen lassen sich zum Teil gut miteinander verbinden. Ich beschreibe hauptsächlich nur die Grundübungen.

Vorübungen

1. In der Seitgrätschstellung wird das Rundgewicht mit der rechten Hand ergriffen und die linke stellt es derart aufrecht in die rechte Hand, daß die Kugel den rechten Unterarm berührt. In dieser Stellung kann das Rundgewicht von der rechten Hand gut allein gehalten werden.

   Nunmehr wird das Rundgewicht mit dem gestreckten rechten Arm gehoben und gesenkt. Dies wird mit beiden Armen geübt.
2. Dieselbe Übung wird aus der Seittiefhalte ausgeführt, indem der Arm nunmehr seitlich zur Hochhalte gehoben wird.
3. Beide Übungen können zugleich mit beiden Armen und zwei Gewichten ausgeführt werden.
4. In der Hochhalte und beliebiger Beinstellung liegt das Rundgewicht auf dem Unterarm. Nunmehr wird der Arm gebeugt und gestreckt. Das Beugen und Strecken kann auch mit Kniebeugen verbunden werden.
5. Auch diese Übung kann mit beiden Armen gleichzeitig unter Verwendung von zwei Rundgewichten ausgeführt werden.
6. In der Seitgrätschstellung wird der Griff des Rundgewichts seitlich mit beiden Händen erfaßt und das Gewicht zur Hochhalte gebracht. Nunmehr kleine kreisartige Schwünge mit dem Gewicht über dem Kopf ausführen.

   Später großes Rumpfkreisen mit dem Gewicht in Hochhalte.
7. In der Seitgrätschstellung mit dem Gewicht in Hochhalte mehrmaliges Seitbeugen des Rumpfes nach rechts und links.
8. In der Seitgrätschstellung wird der Griff des Gewichts mit beiden Händen von oben erfaßt. Das Gewicht wird nunmehr mit kräftigem Schwung zur Vorhochhalte gebracht und anschließend unter weitem Beugen des Oberkörpers zwischen den Beinen nach hinten durchgeschwungen. Die Beine gehen weich in die Kniebeuge. Diese Übung mehrmals hintereinander ausführen. Beim Hochschwung wird eingeatmet und beim Tiefschwingen tief ausgeatmet.
9. Dieselbe Übung wird nur mit einem Arm ausgeführt. Auch derart ausführen, daß beim Hochschwung die Hände wechseln. — Derartige Schwünge auch vor dem Körper von rechts nach links ausführen.
10. In der Schrittstellung hängt das Gewicht seitlich des Körpers herab. Mit einem kleinen Vorschwung und rechtzeitig einsetzendem kräftigem Hüftstoß wird das Rundgewicht nach vorn hochgeschwungen, um dann wieder seitlich des Körpers nach unten und rückwärts zu schwingen. Der Griff bleibt senkrecht zur Körperbreite, also in der Längsrichtung des Schwingens.
11. Unter entsprechendem Nachgeben des Körpers (Seitgrätschstellung) wird vor dem Körper ein kleiner Vorschwung genommen, um das Gewicht unter kräftiger Mithilfe der Hüften seitlich hoch zu schwingen. Beim Niederschwingen wird das Gewicht wieder vor den Körper geführt. Mehrere Schwünge folgen sich nacheinander. Die Atmung wird selbstverständlich wieder derart durchgeführt, daß beim Hochschwingen eingeatmet wird.
12. Dieselbe Übung kann derart ausgeführt werden, daß das Gewicht zum Vorschwung hinter den Körper schwingt. Sie kann auch wechselnd durchgeführt werden, indem das Rundgewicht einmal vor dem Körper, das andere Mal hinter dem Körper schwingt.

Hauptübungen

(Vergleiche die Bilder im Leporello-Anhang)

1. Einfacher Salto

Diese Übung kann als Anfangsübung bezeichnet werden, obwohl man die schwierige Gegendrehung gut erlernen muß. Doch bietet die Übung

den Vorteil, daß man das Gewicht ohne Schaden zur Erde fallen lassen kann (weicher Boden). Zunächst übe man, ohne das Gewicht allzu hoch fliegen zu lassen. Etwa in Kopfhöhe und in Armlänge Entfernung gibt man dem Griff mit mäßigem Druck eine Drehung nach oben und außen herum. Dadurch kommt er ganz von selbst in die mit der Handfläche nach unten gehaltene Hand zurück. Fraglos ist es bequemer, den Griff sich nach unten herumdrehen zu lassen, dann aber müßte man ihn mit der Handfläche nach oben erfassen. Mit diesem Griff kann man aber keine hoch und wuchtig geworfenen Gewichte greifen und keine fließenden Schwungfolgen durchführen.

Ist das Fangen in Kopfhöhe erlernt, so wird ein höherer Wurf gewagt. Später muß das Gewicht so hoch wie irgend möglich in die Luft fliegen. Das erfordert eine sehr starke Rumpfmuskulatur, zumal vor dem Abwurf durch einen letzten Ruck dem Griff die notwendige Gegendrehung gegeben werden muß. Diese Gegendrehung muß jeweils nach der Höhe des Wurfes gefühlsmäßig richtig berechnet werden. Aber auch die Schärfe des Auges, die Ruhe der Nerven und der Mut werden geschult.

Sehr erschwert wird die Übung, falls schwere Gewichte zur Hand genommen werden. Es ist nicht notwendig, daß der Übende nach dem Abwurf auf seiner Stelle stehen bleibt, sondern er richtet seine Auffangstelle nach dem Niederkommen des Gewichtes ein.

Nochmals im einzelnen erklärt, erfasse in Seitgrätschstellung mit der rechten Hand das Rundgewicht, schwinge es hoch und gib ihm kurz vor dem Abflug durch äußerst kraftvollen Ruck von den Zehenspitzen bis zur Hand hinauf den nötigen Gegenschwung. Erfasse es hierauf mit der linken Hand und lasse den Schwung weit zwischen den Beinen ausschwingen. Beim folgenden Aufwärtsschwung wiederhole die Übung von links nach rechts (siehe Abb. 62).

Der Anfänger übt die Übung zunächst mit jedem Arm für sich und hierauf erst mit Wechsel der Arme.

2. Doppelter Salto

Sehr viel Übung erfordert der doppelte Salto, bei dem sich das Wurfgewicht zweimal in der Luft herumdrehen soll. Gewaltig müssen hier nicht nur die Rückenstrecker, sondern auch die Beine bis zu den Füßen hinunter und die Schulter mit dem Arm bis zur Hand hinauf mitarbeiten. Der Gegenschwung für den Griff löst die letzte Kraftentfaltung aus, die auch in der Bauchmuskulatur fühlbar wird. Das niedersausende und kraftvoll ergriffene Gewicht reißt den Rumpf scharf nach unten und zwischen die Beine. Einerseits werden wirksamste Dehnungen erzielt und andererseits durch die starken Bremswirkungen allseitige große Kräftigungen. Insbesondere löst auch der aus dem weit nach hinten durchgerissenen Rumpf einsetzende wuchtige Anriß außerordentlich große Wachstumsreize auf die Gesamtmuskulatur aus.

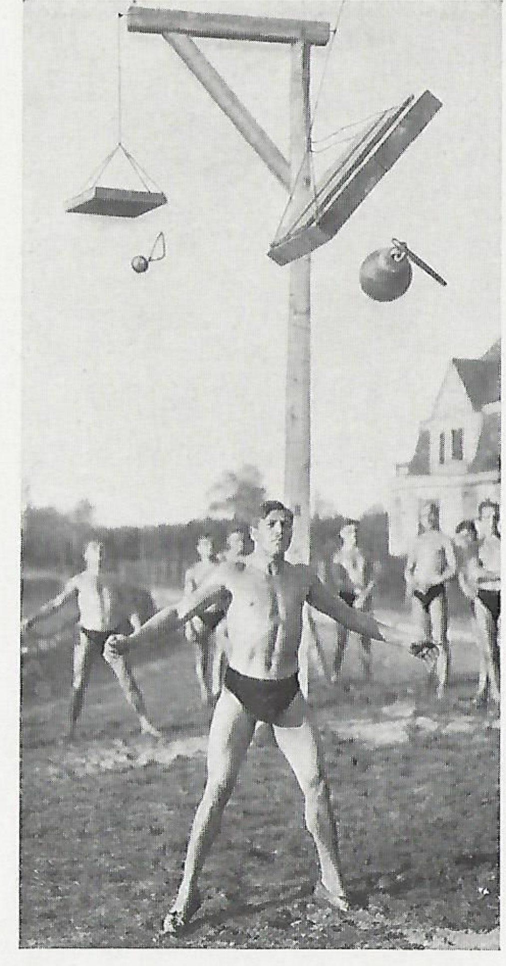


Abb. 112. Hochwurf nach dem Galgen

Diese selten gute Schulung wirkt sich natürlich auch bei allen anderen Rundgewichtübungen aus und nicht nur beim doppelten Salto. Für den Anfänger bringen leichte Übungen die gleiche Schulung wie schwerste Übungen für den durchgebildeten Athleten.

3. Gegenseitiges Zuwerfen mit halbem Salto

Dies ist eine der denkbar besten Rumpfübungen und stärkt ungemein das Kreuz. Die Übung ist auch besonders kraftgebend für die Beine, das werden Anfänger an den starken Muskelschmerzen spüren, die vor allem in den Oberschenkeln auftreten. Es bedarf einer guten Fähigkeit, das Gewicht in derart ruhiger und abgemessener Drehung abzuwerfen, daß es von dem Partner gut erfaßt werden kann. Dreht sich der Griff

nicht tadellos in die Hand des Partners hinein, so ist das Gewicht nicht zu greifen. Selbstüberwindung und Mut gehören dazu, den Griff zu fassen. Es kommt häufig vor, daß die Finger vom Eisen recht schmerzhaft geschlagen werden. Die Bezeichnung Salto trifft für die Drehung nicht ganz zu, weil sich das Gewicht während des Fluges nicht ganz, sondern nur halb herumdreht.

Man muß den Abwurf des Gegners scharf beobachten und danach gegebenenfalls seine Aufstellung ein wenig ändern, damit das falsch geworfene Gewicht nicht die Beine trifft. Der Wurf wird gut gelingen, wenn der Griff sanft aus der Hand herausgleitet und ihm hierbei eine ganz geringe Drehung gegeben wird.

Die gute Einteilung der Atmung ist besonders zu beachten. Beim Empfang des Gewichts und dem Schwungholen zwischen den Beinen wird ausgeatmet. Beim Vorschwung und dem gefühlsmäßigen Abwurf wird ruhig und tief eingeatmet.

Stelle dich in einer Entfernung von etwa 4 bis 5 Schritt vom Partner auf, nimm Seitgrätschstellung ein, erfasse das Rundgewicht, schwinge es kräftig zwischen den Beinen nach hinten und anschließend derart nach vorn, wie es die Abb. im Text 65 zeigt, und lasse es zum Partner abfliegen. Zum Fang halte dich in voller Konzentration mit vorgestrecktem Arm und gebeugten Knien bereit (siehe Abb. 66).

Bei richtiger Ausführung soll mit jedem Wurf der Arm gewechselt werden.

4. Jonglieren mit einem Arm

Nach dem Schwungholen (Bild 1) mit dem rechten Arm lasse das Gewicht durch die Kraft der Beine verbunden mit kraftvoller Drehung der rechten Körperseite und dem Schwung des Armes in seiner natürlichen Abschwungdrehung abfliegen (Bild 2) und warte, bis der Griff in die geöffnete Hand zurückfliegt. Hierauf schwinge das Gewicht vor dem Körper vorbei und lasse es nunmehr an der Außenseite des Körpers in der schwierigeren Gegendrehung abfliegen (Bild 3). Der Griff wird nunmehr von selbst in die Hand zurückkommen (Bild 4), worauf die Übung wiederholt wird.

5. Jonglieren hinter dem Rücken

Nach einem Anschwung vor dem Körper schwinge das Rundgewicht kräftig seitwärts heraus und beuge hierbei die Knie (Bild 5). Lasse das

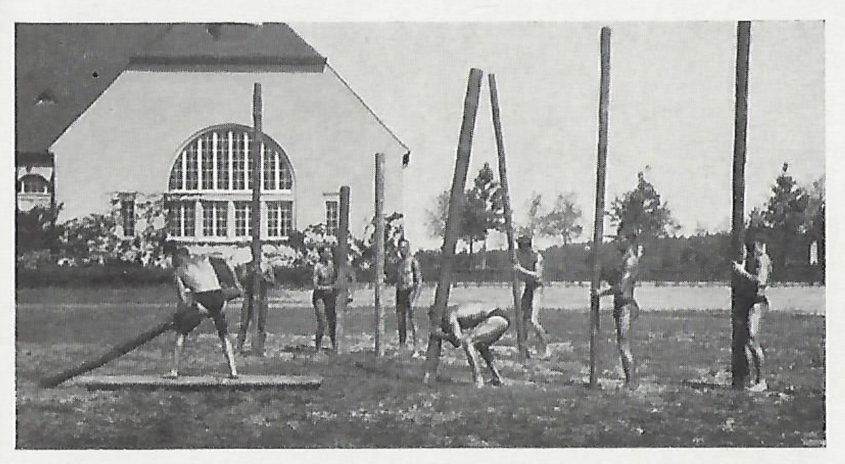


Abb. 113 Phot.: G. Riebicke

Gewicht hinter dem Körper unter Strecken vornehmlich des einen Beines und kräftiger Mitarbeit des Rumpfes in natürlicher Schwungdrehung abfliegen (Bild 6 und 7), um es mit der anderen Hand zu erfassen (Bild 8). Hierauf anschließend die Übung nach der anderen Seite hin wiederholen.

Es handelt sich hier um eine prachtvolle Übung, bei der insbesondere das Kreuz sowie die wichtigen und schönen Hüftmuskeln durch fortdauernde kraftvolle Schwingungen ausgebildet werden. Die Bewegung fließt mit sichtbarem Wechsel zwischen Spannung und Lösung von den Füßen über die Oberschenkel durch die „Zentrale" und Wirbelsäule bis zu dem Spiel der Schultern und wird zum Ausdruck eines natürlichen und kraftvollen Rhythmus.

Dieses Kraftspiel mit schwerem Eisen, das ganz fließend ohne ruckartige Unterbrechungen und mit vollkommen ruhiger Atmung ausgeführt werden muß, macht auch auf Zuschauer einen wunderbaren Eindruck. Man sieht nicht nur die Kraft, sondern auch die Naturverbundenheit der Bewegung. Auch sind die vollkommene Beherrschung der Nerven, das feine Zusammenspiel von Kraft, Schwere und Schwung sowie auch der Mut außerordentlich eindrucksvoll.

6. Jonglieren mit beiden Armen

Diese Übung erfordert sehr viel Konzentration, weil die Bewegungen schneller einander folgen als bei den anderen Übungen. Bei diesem Jonglieren wird nur mit einfachen Schwungdrehungen gearbeitet, wes-

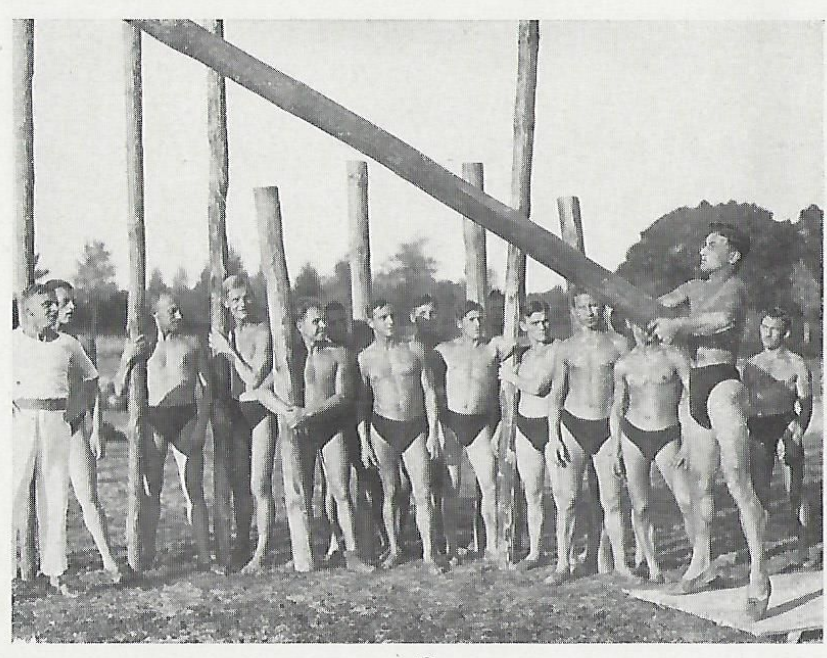


Abb. 114. Stoß mit Überschlag des langen Balkens Phot.: G. Riebicke

wegen die Ausführung manchem vielleicht leichter sein wird als die anderen Übungen. Eine vollkommen fließende Bewegung, die im ganzen Körper zum Ausdruck kommen muß, gibt der Übung ein natürliches und rhythmisches Gepräge.

Lasse das Rundgewicht nach dem Anschwung (Bild 9) mit dem rechten Arm in natürlicher Schwungdrehung abfliegen (Bild 10) und wechsle die Arme, während sich das Gewicht in der Luft dreht. Lasse den Griff sich in die nach oben geöffnete linke Hand hineindrehen (Bild 11), erfasse es, schwinge am Körper vorbei (Bild 12) und lasse es nunmehr wiederum in einfacher Schwungdrehung auf der linken Seite abfliegen (Bild 13). Hiernach wechsle wieder die Arme und das Gewicht fliegt in die nach oben geöffnete rechte Hand zurück (Bild 14). Der Atem darf nicht angehalten werden, sondern bleibt in ruhigem Fluß.

7. Hochstoß mit Fang und großem Rumpfschwingen

Dies ist eine ausgezeichnete Rumpfübung, bei der der ganze Körper bis zu den Zehen hinunter mitarbeiten muß. Es bleibt wohl kaum eine Muskelgruppe untätig. Diese Übung ist nicht schwer, daher mit leichtem

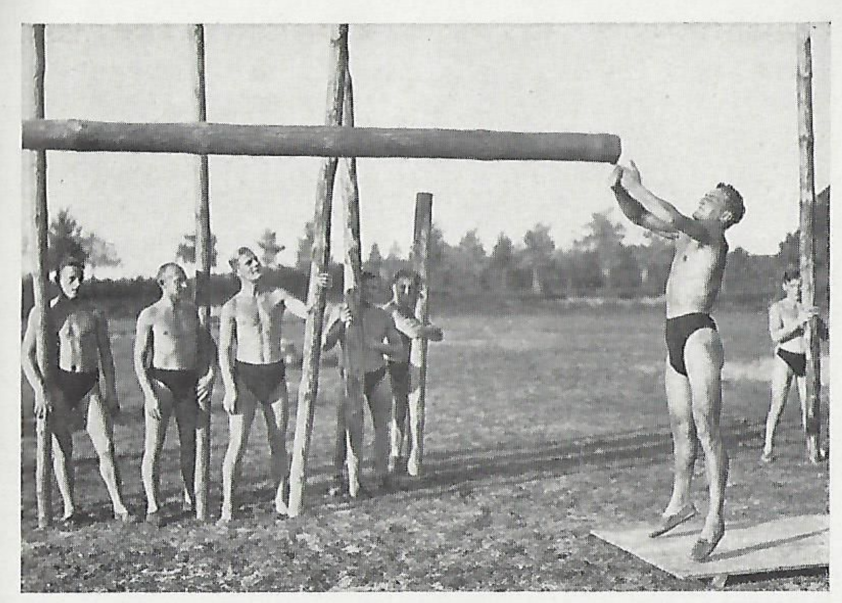


Abb. 115. Der letzte Antrieb zum Überschlag Phot.: G. Riebicke

Gewicht ausgeführt, vortrefflich für die Jugend und auch für Frauen geeignet. Kräftige Gymnasten müssen besonders für diese Übung schwere Gewichte wählen.

Lege das Rundgewicht mit dem Griff nach vorn in die rechte Hand, nimm Seitgrätschstellung ein, beuge die Knie und neige den Oberkörper etwas nach rechts (Bild 15). Nun schnelle den ganzen Körper aufwärts von den Beinen beginnend unter scharfem Strecken des Rumpfes, der Schultern und des Armes. Dem Gewicht wird beim Abflug nur eine ganz geringe Drehung gegeben, so daß der Griff nach unten zeigt (Bild 16). Erfasse das Gewicht nunmehr mit der linken Hand und lasse es unter tiefem Beugen des Oberkörpers zwischen den Beinen ausschwingen. Beim nachfolgenden Aufwärtsschwung muß das Gewicht vorsichtig unter weichem Nachgeben des ganzen Körpers mit der Kugel derart in die linke Hand fallen, daß wieder die erste Ausgangsstellung nunmehr auf der linken Seite eingenommen wird. Hierauf wiederhole die Übung nach rechts hinüber.

Sorgfältig muß die Atmung berücksichtigt werden. Beim Vorschwung mit der Kniebeuge atme ein, um beim Hochstoß kurz auszuatmen. Nun wird beim Fang wiederum nur kurz eingeatmet. Während der tiefen

ergiebigen Rumpfbeuge muß ergiebig ausgeatmet werden. Beim Hochführen des Gewichts, seinem Fang und zur Kniebeuge wird nunmehr sehr tief eingeatmet. Im übrigen verweise ich auf die beim doppelten Salto beschriebenen Schulungswerte.

8. Große Rumpfübung

Ähnlich wie die vorgehende Übung ist auch dies eine hervorragende Rumpfübung. Mit schwerem Gewicht ausgeführt, ist sie nicht ganz so einfach wie jene, weil sie kräftige Schultern und Arme erfordert. Das Gewicht muß mit diesen Muskelgruppen gut und elastisch aufgefangen werden.

Schwinge das Rundgewicht mit dem rechten Arm aufwärts und lasse es weich derart auf den Oberarm fallen, daß du die Körperseite soweit wie möglich nach rechts herumdrehst und hierbei mit den Knien nachgibst (siehe Abb. 63). Nun strecke die Beine, schwinge die abgedrehte Körperseite nach vorn und wirf mit Schulter und Oberarm das Gewicht ab, behalte aber den Griff in der Hand (siehe Abb. 64). Lasse das Gewicht zwischen den Beinen weit ausschwingen und wiederhole anschließend die Übung.

Auch diese Übung, die keinen Mut erfordert und keine Gefahren birgt, ist ebenso wie die anderen, die aus der tiefen Rumpfbeuge heraus arbeiten, für die Ausbildung der Rumpfmuskulatur ganz ausgezeichnet. Besonders wirksam mit schweren Rundgewichten von 12,5 und 15 Kilogramm.

9. Rumpfschwungübung seitlich des Körpers

Die Vorübung Nr. 10 wird nunmehr entsprechend der „Großen Rumpfschwungübung" derart ausgeführt, daß das vorhochgeschwungene Rundgewicht sich auf den Ober- und Unterarm umlegt, wobei Schultern, Körperseite und Knie weich nachgeben. Hierauf wird das Rundgewicht wieder vorhoch abgestoßen, die Hand dreht den Griff gleichlaufend zur Abschwungrichtung und das Gewicht schwingt unter weichem Nachgeben des Körpers wieder seitlich des Rumpfes vorbei.

10. Rumpfschwungübung vor dem Körper

Diese Übung erfordert eine sehr weiche, fließende aber doch kraftvolle Arbeit des ganzen Körpers. Insbesondere müssen die Hüften sehr starke Antriebe, aber auch beim Niederschwingen Bremswirkungen abgeben. Auch die Schultern und der das Gegengewicht abgebende freie Arm müssen in weicher Form mitarbeiten.

Gib in der Seitgrätschstellung dem Gewicht zunächst einige Vorschwünge vor dem Körper. Durch kraftvolle Hüftarbeit schwinge es seitlich hoch, fange es durch Umkippen mit dem Ober- und Unterarm auf, indem du hierbei die fangende Schulter weit zurückführst. Aus dieser weiten Rumpfdrehung erfolgt der Anstoß seitlich nach oben. Unter entsprechender Mitarbeit der Hüften schwingt das Gewicht wieder vor dem Körper entlang nach der anderen Seite aus.

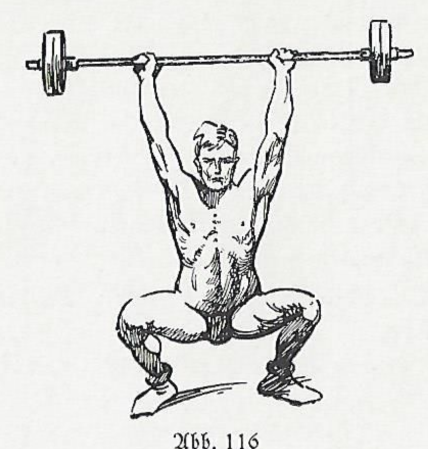


Abb. 116

D. Gymnastik mit der Scheibenhantel

Über die Arbeit mit der Scheibenhantel ist schon manch Gutes geschrieben worden, umfaßt sie doch das große Gebiet des Kraftsports. Die Scheibenhantel ist das Gerät der Schwerathleten. Ich will hierfür in meiner Gymnastik keine sportlichen Regeln aufstellen, ebensowenig wie ich dies für die Gymnastik mit der Kugel getan habe. Natürlich werden sich die gymnastischen Übungen im Reißen, Stoßen und Schwingen annähernd mit denen des Kraftsports decken. Die Ausführung wird vornehmlich dadurch eine andere, weil es sich in der Gymnastik um verhältnismäßig leichte Gewichte handelt. Es ist selbstverständlich, daß man bei schwerer Hantel im Kraftsport z. B. zum Reißen viel tiefer in die Knie heruntergehen muß als bei der Gymnastik, wie ich in den Textbildern zeige. Ich habe in meinem ausgedehnten Wirkungskreis die gymnastische Arbeit mit der Scheibenhantel stets mit Nachdruck vertreten.

Die Scheibenhantel kann als das wichtigste eiserne Gerät angesehen werden. Sie ist überall zu verwenden, und jede schnellkräftige Übung mit ihr bildet hervorragend den ganzen Körper aus. Die Hantel ist ein ernstes Gerät, während ich Kugel und Rundgewicht als frohgymnastische Geräte bezeichnen möchte. Die Hantel erfordert immer ernste Aufmerksamkeit und Beachtung aller Regeln. Unglücksfälle sind beim gymnastischen Gebrauch ausgeschlossen. Geht man aber an eine ernste Kraftprobe heran, dann muß sich ein Hilfegebender dicht hinter dem Übenden aufstellen, um gegebenenfalls die fallende Hantel zu ergreifen. Der Blick ist beim Üben stets auf die Hantel gerichtet. Wie wichtig dies ist, erfuhr ich selbst, als ich die Hantel im Dämmerlicht zur Hochstrecke riß, sie aus den Augen verlor, sie nicht „fixieren" konnte, so daß sie nach hinten abglitt. Beim Herumreißen des Körpers fiel sie mir doch noch senkrecht auf meinen Fuß, der einige Wochen zu seiner Wiederherstellung gebrauchte.

Die Arbeit mit der Hantel erfordert höchste Beachtung der Schwerpunktslage des Körpers. Bei allen Übungen muß die Hantel so dicht wie möglich am Körper hochgeführt werden. Der Schwerpunkt des Körpers, in der Körpermitte etwa hinter dem Nabel gelegen, muß sich so schnell wie möglich unter die Mitte der Last schieben. Dies erfordert eine frühzeitige mehr oder weniger tiefe Kniebeuge und gewissermaßen ein „Unterkriechen" unter die Hantel.

Beim Üben ist leicht zu erkennen, daß zu dieser richtigen Einschaltung des Schwerpunktes ein besonders ausgeprägter Natursinn und ein gutes Naturgefühl gehören. Vermag man sich in diese Gesetze nicht einzufühlen, dann wird man weder bei der Hantel noch bei der Handhabung von anderen Lasten (z. B. Baumstämmen, Säcken, Artilleriegeschossen, Minenwerfern) etwas leisten können.

Die Kniebeuge hat aber noch eine andere wichtige Aufgabe. Man erreicht durch sie, die Hauptlast des Armstreckens auf die starke Beinmuskulatur zu übertragen. Die ungeheuren Gewichte der Rekordstemmer können nur durch diese Beinarbeit bewältigt werden. Einige Bilder im Text zeigen, wie erstaunlich tief die Athleten im Kraftsport in die Kniebeuge heruntergehen, um die Last so früh wie möglich von den Armen auf die stärkeren Beine zu übertragen. Hierbei sei erwähnt, daß die Art der Kniebeuge und des Untertretens unter die Hantel jedem freigestellt ist. Man kann also einen Ausfall nach vorn machen,

eine Kniebeuge in der Seitgrätschstellung oder auch einen blitzschnellen Sprung in die Beuge ausführen.

Ich erwähnte bereits im ersten Teil dieses Heftes, daß ich die langsamen zügigen Übungen des Kraftsports, wie Drücken, Schrauben und Stemmen, nicht in die Gymnastik aufgenommen habe, weil sie für Herz und Atmung schädlich sind. Ich gebe aber als Anhang noch einige Sonderübungen, um mit diesen schwache Teile des Körpers zeitweise besonders kräftigen zu können.

Für den eifrigen Kraftgymnasten ist die Kenntnis meiner „Atemgymnastik" notwendig. Hier sei auf einen wichtigen Grundsatz besonders hingewiesen. Vor jedem Hochriß der Hantel muß in der gebeugten Stellung eingeatmet werden. Das wird jeder schon von selbst tun. Aber die wenigsten wissen, daß sie nur zum Anriß selbst den Atem anhalten dürfen. Auf keinen Fall darf der Atem bis zur Beendigung des Hochreißens angehalten werden, wie es fast alle tun. Schon kurz nach dem Anriß — also während des Hochreißens — muß die Ausatmung einsetzen. Auch hierbei lasse ich zur Kontrolle meistens hörbar ausatmen.

Die Hantel darf niemals zu Boden fallen. Bei einarmigen Übungen greife man im Notfall mit dem anderen Arm zu.

Zunächst übe man mit einem Gewicht der Hantel, das man ohne Mühe meistern kann und erlerne nur die Technik. Späterhin nehme man, wenn man sich recht kräftig fühlt, 5 Pfund hinzu und nach einigen Minuten Pause gegebenenfalls nochmals 5 Pfund mehr. Hat die Hantel ein Gewicht, das man etwa 3—4mal meistern kann, so wäre zunächst dies die Grenze der Reizschwelle (siehe „Gymnastik der Deutschen", 2. Band). Nach Wochen stelle man in einem günstigen Tage die Höchstleistung fest. Niemals übt man aber sofort mit einer schweren Hantel, sondern macht zunächst einige Übungen mit leichterem Gewicht, das man allmählich steigert. Die Höchstleistung muß man sich merken, sie stellt eine Ausnahme dar und nicht die Reizschwelle. Diese wird etwa 25 bis 35 Prozent unter der Höchstleistung liegen.

1. Reißen mit einem Arm

Das Reißen ist wohl die schönste Übung dieser Gymnastik und wird auch im Kraftsport sehr geschätzt. Es verlangt blitzschnelle Kraft,

Energie, Gewandtheit und Konzentration. Neben allgemeiner Kraft des Körpers bildet es vorzüglich die Kreuzkraft aus. Je schneller diese Übung ausgeführt wird, desto wirksamer und besser ist sie.

Tritt dicht vor die Stange, ergreife sie genau in ihrer Mitte mit Rißgriff, konzentriere dich und atme ein (Abb. 71). Nun reiße die Hantel dicht am Körper zunächst mit dem Kreuz und darauf mit dem ganzen Rumpf hoch, so daß sie bis zum Kopf fliegt (Abb. 72 und 73). Bei leichteren Hanteln wird sich nach dem Anriß der Körper bis auf die Fußspitzen strecken. Sobald die Kraft des ersten Anrisses verbraucht, gehe sofort in mehr oder weniger tiefe Kniebeuge, für die man die Beine versetzen kann, und schiebe den Körpermittelpunkt zugleich unter die Hantel (Abb. 74 und Zeichnungen). Der Arm muß sich durch die Kniebeuge fast ohne Anstrengung strecken. Schon längst hast du mit der Ausatmung begonnen. Nunmehr strecke die Beine, halte das Gewicht für einen Augenblick in der Hochstrecke (Abb. 75), atme aus und ein, fasse mit der anderen Hand zu und lege die Hantel zur Erde.



Abb. 117

Man vermag auch vor dem Anriß die Hantel zunächst von der Erde abzuheben und durch kurzes Senken vor dem Anriß Schwung zu holen.

Eine vorzügliche Steigerung ist das Reißen „aus dem Hang". Hierbei wird die Hantel zunächst von der Erde abgehoben, aus dem Hang gerissen und die Übung mehrmals wiederholt, ohne daß die Hantel zur Erde kommt.

2. Reißen mit beiden Armen

Das beidarmige Reißen hat dieselben hohen Werte wie das Reißen mit einem Arm. Es gilt im Kraftsport vielfach als die schwerste Übung, als die Krone aller Stemmübungen. Schwere Hanteln erfordern eine Kunst an Gewandtheit, um den Körpermittelpunkt so schnell und geschickt wie möglich unter die Hantel zu bringen. Man erkenne aus der Zeichnung im Text, wie tief man unter die Hantel „schlüpfen" kann.

Tritt dicht an die Hantel heran, erfasse sie in Rißgriff, konzentriere dich und atme ein (Abb. 76). Nun reiße die Hantel dicht am Körper zunächst mit dem Kreuz und hierauf unter Strecken der Beine mit dem

Rumpf hoch, so daß sie bis in Höhe des Kopfes fliegt. Sobald die Kraft des ersten Anrisses verbraucht, gehe sofort in die tiefe Kniebeuge, für die man die Beine beliebig versetzen kann, und schiebe die Körpermitte zugleich geschickt unter die Hantel (Abb. 77 und Textzeichnung). Die Ausatmung hat bereits eingesetzt. Hierdurch strecken sich die Arme. Nunmehr strecke die Beine, halte das Gewicht für einige Augenblicke in der Hochstrecke (Abb. 78), atme aus und ein und lege es vorsichtig zur Erde nieder. Der Blick ist stets zur Hantel gerichtet.

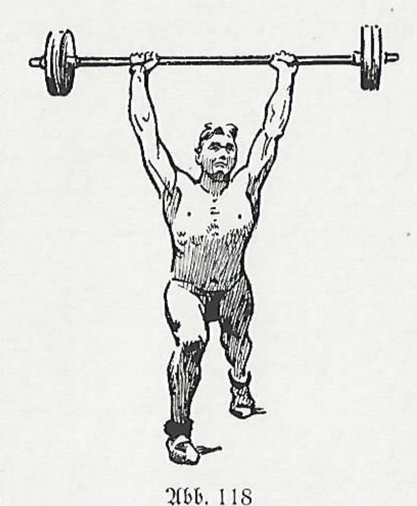


Abb. 118

Bei guter Ausführung wirkt das ein- und beidarmige Reißen wie ein elastischer Sprung unter die hochgeschnellte Last.

3. Stoßen einarmig mit freiem Umsetzen

Diese Übung wird nicht in einem Zuge wie das Reißen ausgeführt, sondern in zwei Abschnitten, indem die Hantel zunächst bis zur Schulter oder bei beidarmigem Stoßen bis zur Brust gebracht wird. Erst von dieser Stelle beginnt der eigentliche Stoß. Das Heranbringen der Hantel bis zu dieser Stelle bezeichnet man mit Umsetzen, und weil dies ohne Zufassen mit der anderen Hand geschieht, heißt es freies Umsetzen. Es empfiehlt sich, zunächst nur das Umsetzen zu erlernen und hiernach die ganze Übung auszuführen.

Tritt dicht an die Hantel heran, erfasse sie im Kammgriff (Untergriff) genau im Mittelpunkt, den anderen Arm halte frei oder stütze die Hand auf das gebeugte Knie, atme ein und konzentriere dich (Abb. 80). Nun reiße die Hantel mit schnellgebeugtem Arm an, führe dabei eine Seitwärtsdrehung des Körpers mit tiefer Kniebeuge aus, wodurch der ganze Arm unter die Hantel und diese zur Schulter gebracht wird (Abb. 82). Nun strecke die Beine (Abb. 81).

Nach diesem Umsetzen folgt der Hochstoß. Dieser erfordert ein blitzschnelles Zusammenarbeiten von Beinen und Armen. Jedoch haben die Beine die Hauptarbeit zu leisten, indem sie sich schnell hintereinander

zweimal strecken müssen. Nach dem Umsetzen kann die Hantel leicht auf der Schulter aufliegen und bei schwererem Gewicht darf sogar der Ellenbogen auf die Hüfte aufgestützt werden.

Zum Hochstoß atme ein, beuge die Knie tief (Abb. 82) und wirf durch kräftiges Strecken der Beine das Gewicht zur halben Höhe, halte es hier durch Armkraft und beuge sofort die Knie zum zweitenmal, wodurch der Arm zur Streckung kommt. Nunmehr strecke die Beine, halte die Hantel einige Augenblicke in der Hochstrecke (Abb. 83) und lege sie mit Hilfe des anderen Armes zur Erde nieder. Der Blick ist stets zur Hantel gerichtet.

Bei leichtem Gewicht stößt man die Hantel nur mit einer Kniebeuge hoch. Nach dem Umsetzen kann man die Hantel mehrmals hintereinander hochstoßen.

Die Bewegungen beim Stoßen, die ich vorstehend im einzelnen beschrieben habe, folgen bei richtiger Ausführung so schnell aufeinander, daß der Zuschauer fast nur eine einzige Bewegung wahrnehmen kann. Ebenso wird die ganze Übung, also Umsetzen mit Hochstoß, so schnell hintereinander ausgeführt, daß an der Schulter kaum eine Pause entsteht.

4. Stoßen mit beiden Armen

Mit leichtem Gewicht ausgeführt, ist diese Übung leichter als das einarmige Stoßen, doch ist die beidarmige Übung eine hervorragende Schulung für die Beinmuskulatur, wenn man beim Hochstoß tief in die Kniebeuge heruntergeht. Ferner fordert diese vortreffliche Übung gute Kreuzmuskeln, Bauchmuskeln und Schultermuskeln.

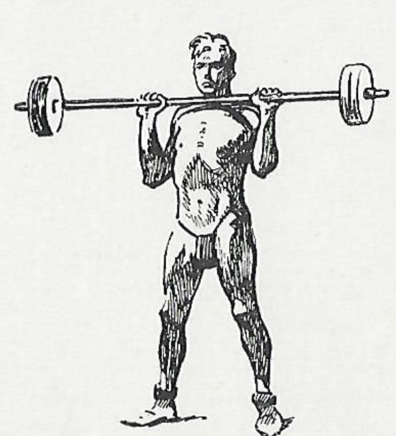


Abb. 119

Tritt dicht an die Stange heran, erfasse sie mit beiden Händen in Rißgriff, atme ein und konzentriere dich (Abb. 76). Dann reiße die Hantel bis an die Brust hoch (Zeichnung im Text), atme aus und vor dem Hochstoß wieder ein. Nun beuge die Knie und wirf die Hantel durch kräftiges Strecken der Beine bis zur halben Höhe hoch. Hier halte die Hantel durch die Armkraft und beuge wiederum schnell die Knie, wodurch

die Arme zur Streckung kommen. Hernach strecke die Beine, halte die Hantel einige Augenblicke in der Hochstrecke und lege sie vorsichtig auf die Erde nieder. Der Blick ist stets nach der Hantel gerichtet.

Die Ausführung des beidarmigen Stoßens ähnelt also der Übung mit einem Arme sehr. Auch hier kann nach dem Umsetzen der Hochstoß mehrmals erfolgen und braucht bei leichteren Gewichten die Kniebeuge nur einmal gemacht zu werden. Die Schnelligkeit der Ausführung ist dieselbe wie beim einarmigen Stoßen.

5. Schwingen mit der kurzen Hantel

Ergreife die zwischen den Beinen liegende kurze Hantel mit einer Hand, hole kräftig nach hinten aus (siehe Abb. 85) und schwinge sie unter kräftigem Strecken der Beine und mit Hilfe des ganzen Rumpfes zur Hochstrecke und verharre so einige Augenblicke (siehe Abb. 84). Beim Herunterlassen beuge den Arm und lasse bei entspanntem Körper die Hantel zur Erde.

Zum sportlichen Schwingen lege die Hantel so weit rückwärts zwischen die Beine, daß sie gerade noch zu erfassen ist, und schwinge sie von hier aus hoch. Der freie Arm hängt frei oder kann sich auf das Knie stützen. Das Schwingen kann auch mehrmals hintereinander ausgeführt werden.

6. Einige gymnastische Sonderübungen

a) Zur Kräftigung der wichtigen Hüftmuskulatur.

Stelle dich seitlich neben die Hantel, ergreife sie mit einer Hand in ihrer Mitte, strecke und beuge mehrmals den Oberkörper aufwärts und seitlich abwärts. Lasse den Arm gestreckt, so daß nur die Hüftmuskulatur arbeitet (siehe Abb. 86 und 87).

b) Zur Kräftigung der Kreuzmuskulatur.

Stelle dich dicht vor die Hantel, ergreife sie mit beiden Händen und lasse die Beine gestreckt. Nun hebe den Oberkörper und dadurch die Hantel, die in den gestreckten Armen hängt, und lege die Hantel hernach wieder nieder. Die Übung mit Kamm- und Rißgriff ausführen.

c) Zur Kräftigung der Beinmuskulatur.

Bringe die Hantel wie zum Stoßen mit beiden Armen zur Brust und lege sie dann in den Nacken. Nun führe einige Kniebeugen aus.

d) Zur Kräftigung von Brust- und Schultermuskeln, auch Unterarm.

Erfasse in der Rückenlage eine leichte Hantel hinter dem Kopf und hebe sie zur Hochstrecke.

e) Zur Kräftigung des Beugemuskels des Armes.

Erfasse die Hantel im Untergriff, richte dich auf, lasse die Hantel in den Armen hängen und stehe gerade. Nunmehr beuge die Unterarme mit der Hantel gegen den Oberarm, indem die Ellenbogen bei den Hüften verbleiben. Beim Anheben darf der Oberkörper nicht zurückgebeugt und ein hohles Kreuz gebildet werden.

f) Kraftvolle Gewandtheitsübung.

Reiße eine leichte Hantel zur Hochstrecke und knie mit der Hantel auf die Erde nieder und stehe mit ihr wieder auf. Späterhin lege dich mit hochgestreckter Hantel auf die Erde und stehe wieder auf.

g) Stemme die Hantel in der Rückenlage mit ruhiger Atmung 10 bis 20mal hoch.

E. Gymnastik mit dem Hammer

Der Hammer ist leider bei uns ebenso selten anzutreffen wie das Wurfgewicht, im Auslande dagegen wohl bekannt und geschätzt. Der eigentliche Name entstammt dem ursprünglichen Gerät, das tatsächlich eine Art Hammer an einem langen Stiel gewesen ist. Seine Heimat liegt in Schottland. Jetzt besteht der Hammer aus einer eisernen Kugel an einem Draht mit Griff. Der Griff kann auch aus zwei Teilen bestehen.

Der sportliche Hammerwurf ist ähnlich dem mit dem Wurfgewicht außerordentlich schwer, geeignet nur für sehr starke, kräftige Menschen. Er erfordert neben Kraft eine ungemein hohe technische Kunst. Wahrscheinlich hat man sich deswegen bisher so wenig mit diesem Gerät befreunden können. Aber man sollte wegen dieser Schwierigkeit nicht vergessen, daß in der gymnastischen Arbeit mit dem Hammer große Werte liegen. Außerordentlich große Widerstände hat der ganze Körper beim Hammerschwingen zu überwinden. Kein Teil — von der Fußspitze bis hinauf zu den Armen, die vordere Rumpfseite wie der ganze Rücken — bleibt untätig, und der Körper erhält eine selten große Standkraft, weil der Schwung der Kugel ihn nach allen Seiten hin umzureißen droht. Außerdem weckt das Schwingen im Gymnasten das Gefühl unbändiger Kraft und eine urwüchsige Freude.

Mit dem Hammer können auch Jugendliche und Frauen üben, weil er in allen Gewichten zu haben und die körperliche Arbeit mit ihm stets förderlich ist. Der im Sport gebräuchliche schwere Hammer wiegt 7¼ Kilogramm. Für sehr geübte und kräftige Menschen kann ich empfehlen, auch mit schwererem Hammer zu schwingen. Ich habe zu diesem Zweck ein 12½- und 15-Kilogramm-Gerät. Für Sportsleute ist es vorteilhaft, auch mit schwererem Gerät zu üben, weil hernach das vorschriftsmäßige Gewicht um so leichter in der Hand liegt.

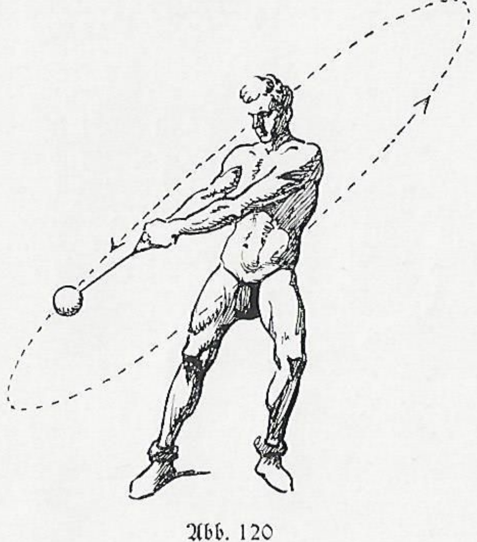


Abb. 120

In der Gymnastik unterscheide ich zwei Schwungarten: das Schwingen zum Hammerwurf und das Schwingen mit Rumpfkreisen. Letzteres wird von vielen nicht geübt. Auch ich habe jahrelang diese Übung nicht aufgenommen, mich aber allmählich selbst von ihrem Wert überzeugt. Einige Gegner dieser Übung haben selbst niemals das Schwingen mit Rumpfkreisen längere Zeit ernstlich geübt. Sie sagen, es schädige das Gefühl für das eigentliche Schwingen zum sportlichen Hammerwurf. Dies ist aber nicht der Fall, denn das Rumpfkreisen beim Schwingen ist eine ganz anders geartete Übung mit vollständig anderer Körperhaltung.

Das Schwingen mit dem Hammer erfordert einige Vorsicht. Man vergewissere sich vorher, daß die Befestigung des Drahtes in Ordnung ist, damit die Kugel nicht abfliegt. Hierdurch kann für den Übenden große Sturzgefahr und für die Umstehenden die Gefahr erheblicher Verletzungen entstehen. Zuschauer dürfen nicht zu nahe stehen und sollten sich stets vor dem Übenden aufhalten. Fliegt der Hammer aus den Händen heraus, so wird dies nicht vor dem Körper, sondern meistens hinter ihm geschehen.

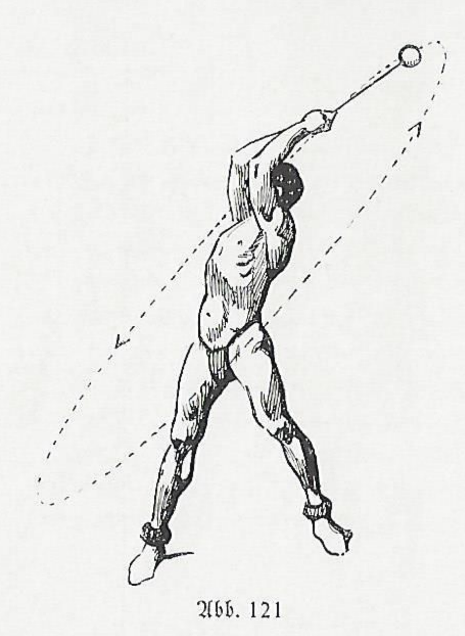


Abb. 121

Ergreife den Griff derart, daß beim Linksschwung die linke Hand den Griff selbst faßt und sich die rechte von außen herum legt (Abb. 93). Beim Schwingen zum Hammerwurf beschreibt die Kugel einen Kreis von rechts unten nach links oben bzw. umgekehrt, wie es auf den Zeichnungen zu sehen ist. Gymnastisch übt man die Schwünge nach beiden Seiten, um den Körper beidseitig auszubilden. Ganz anders ist das Schwingen mit Rumpfkreisen, bei dem die Kugel rund um den Körper herumschwingt, wodurch namentlich für die Hüftmuskulatur außerordentlich große Widerstände zu überwinden sind. Am besten stellt man sich ein wenig erhöht auf (z. B. auf ein Balkenstück) oder so, daß vor dem Körper eine kleine Erdsenkung liegt. Während das Schwingen zum Hammerwurf lebhaft und schnell ausgeführt wird, kann letzteres Schwingen mit Ruhe erfolgen, zumal bei schwerem Hammer.

Schwingen zum Hammerwurf

Nimm Seitgrätschstellung ein, erfasse den Hammer, lege ihn für den Linksschwung weit rechts heraus und konzentriere dich (Abb. 93). Hierauf reiße ohne Vorschwung die Kugel nach links aufwärts und folge ihr ständig mit den Augen (Abb. 94 und 97). So früh wie irgend möglich reiße den Körper nach rechts herum (Abb. 98 und 95), blicke die Kugel wieder an und reiße sie abwärts, dadurch einen kraftvollen Antrieb für den neuen Aufwärtsschwung erreichend (Abb. 96). Die Arme bleiben stets gestreckt, mit Ausnahme der kurzen Strecke hinter dem Rücken.

Die Übung beginnt langsam und steigert sich allmählich zu größter Schnelligkeit.

Schwingen mit Kreisen des Rumpfes

Ein Vergleich der Bilder zwischen den beiden Arten des Hammerschwingens zeigt die großen Unterschiede. Beim Kreisen zum Hammerwurf der aufgerichtete Körper und hier der nach allen Seiten möglichst tief nachgebende Rumpf. Die bei dieser Übung zu überwindenden Widerstände sind außerordentlich groß.

Nimm Seitgrätschstellung ein, erfasse den Hammer, lege ihn für den Linksschwung weit rechts heraus und konzentriere dich. Hierauf schwinge den Hammer nach links und folge mit dem Oberkörper dem Zug der Kugel (Abb. 100). Schwinge mit dem Hammer kraftvoll in einem Kreise, der etwa gleichlaufend zur Erde liegt, gib nach der rechten Seite (Abb. 101) sowie auch nach vorn (Abb. 99) weit mit dem Rumpfe nach.

F. Gymnastik mit dem Wurfgewicht

Das Wurfgewicht ist wie der Hammer leider auf unseren Sportplätzen ein selten zu findendes Gerät. Wie sein Name besagt, ist dieses Eisen zum Werfen bestimmt. Der sportliche Weitwurf ist außerordentlich schwer und erfordert viel Kraft und beste Technik, ähnlich wie der Hammerwurf. Für die Gymnastik bietet dies Gerät die Möglichkeit, das außerordentlich gesunde Schwingen auszuführen. Aber auch Würfe, jedoch anders als der sportliche Wurf aus dem Kreis, sind von hervorragendem Wert. Man muß den Hoch-, Weit- und Rückwärtswurf einmal versucht haben, um beurteilen zu können, wie sehr die Schnellkraft des ganzen Körpers, besonders des Rumpfes gefördert wird. Dieses Werfen macht sehr viel Freude. Beim Weitwurf kann man gegenseitig die Kräfte messen. Unzählige fröhliche Stunden habe ich hierbei mit bekannten Sportsleuten erlebt. Bei Hochwurf versuche man den Ast eines Baumes oder ähnliche Ziele zu erreichen. An der Heeressportschule stellten wir seinerzeit regelrechte Galgen auf, wie sie auf der Abb. 112 zu sehen sind. Bei ihnen kann man das Wurfbrett beliebig hoch und niedrig stellen. Das Werfen nach dem Galgenbrett macht besonders viel Freude.

Das Wurfgewicht ist ein in Amerika sehr geschätztes Gerät und kann auch als amerikanisches Polizeigerät bezeichnet werden, weil dort

die Polizei viel mit diesem Gerät trainieren soll. Für Jugendliche ist die Arbeit mit Wurfgewichten nicht geeignet, denn sie sind zu schwer — wiegen 12,5 und 25 Kilogramm. Leichtere Gewichte sind bisher nicht angefertigt worden.

1. Das Schwingen

Die Kreisbewegung, die mit dem Gewicht um den Körper ausgeführt werden soll, liegt nicht in waagrechter Ebene, sondern in einem Kreise, der seinen tiefsten Punkt beim Linkskreisen rechts unten, seinen höchsten links oben haben soll, also ähnlich, wie die Zeichnung über das Hammerschwingen zeigt. Der gute Schwung soll so kräftig sein, daß die Arme möglichst gestreckt bleiben. Besondere Beachtung erfordert das frühzeitige Herumreißen des Oberkörpers in dem Augenblick, in dem das Gewicht auf die andere Seite des Körpers herumschwingt.

Nimm Seitgrätschstellung ein, erfasse das Gewicht mit Rißgriff, lege es weit rechts seitlich heraus und konzentriere dich (Abb. 103). Nunmehr hebe das Gewicht an, nimm einen Vorschwung nach links zwischen die Beine hindurch, anschließend etwas rechts um das Bein herum und reiße hierauf zum Schwung hoch (Abb. 104). Sobald es irgend möglich ist, reiße den Rumpf rechts herum (Abb. 105 und 106) und gib dem Gewicht beim Abwärtsschwung einen kräftigen Anriß für den nachfolgenden Aufwärtsschwung. Der Blick ist dauernd auf das Eisen gerichtet, die Beine geben stets elastisch nach.

Bei schwerem Wurfgewicht muß der Vorschwung um eine Pendelbewegung nach links vermehrt werden. Hat man das Schwingen gut erlernt, dann mag man das Gewicht aus dem Stand hin und wieder auch kräftig nach hinten abschleudern. Dies ist die beste Vorübung zum späteren sportlichen Wurf (siehe auch Abb. 110—111).

2. Der Hochwurf

Nimm Seitgrätschstellung ein, erfasse das Gewicht mit Rißgriff, lege es weit vor dich hin und konzentriere dich. Dann nimm mit tiefgebeugtem Körper einen weiten Vorschwung zwischen den Beinen (Abb. 107), schnelle mit größter Kraft den Rumpf hoch und vor allem das Kreuz vor, strecke den Körper bis zu den Fußspitzen und lasse das Gewicht nach oben abfliegen (Abb. 108).

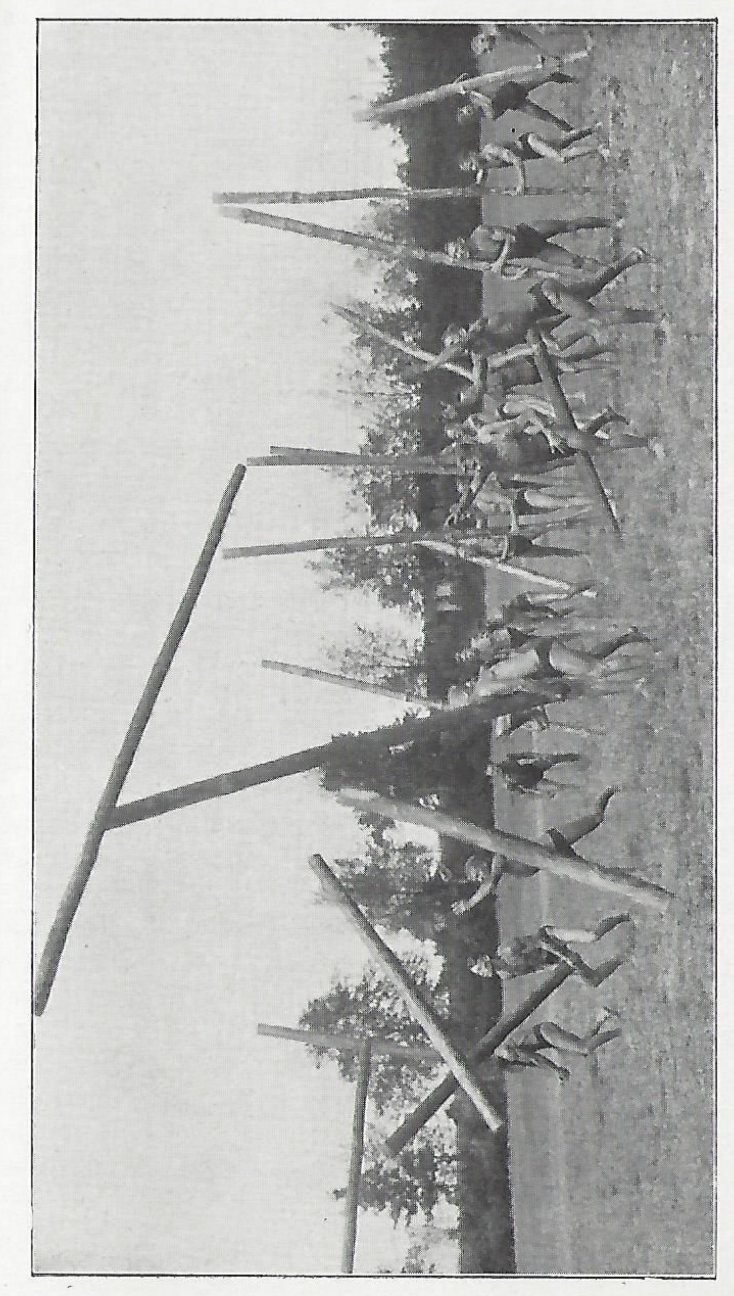


Abb. 122

Phot.: G. Riebicke

3. Der Weitwurf

Ziehe vor den Füßen eine Linie, die beim Wurf nicht übertreten werden darf. Beginne wie beim Hochwurf (Abb. 107) und lasse das Gewicht nicht nach oben, sondern nach vorn abfliegen (Abb. 109).

Es ist nicht leicht, nach dem Abwurf ruhig stehen zu bleiben.

4. Der Rückwärtswurf

Beginne wiederum wie beim Hochwurf und lasse das Eisen über dem Kopf nach rückwärts abfliegen.

Dies ist eine vortreffliche Übung, jedoch nicht für Jugendliche und Anfänger.

G. Übungen mit Baumstämmen

Vorübungen mit dem kurzen Stamm

1,5 bis 2,5 Meter lang, Durchmesser 20 bis 25 Zentimeter

Vorbemerkung: Je nach der Kraft der Übenden können die Stämme ausgewählt werden; sehr vielseitige Übungen lassen sich auch mit leichten Stämmen, wie auch mit starken Knüppeln ausführen.

1. Der Stamm wird in der Seitgrätschstellung zur Hochhalte gebracht. Er muß etwas mehr als Schulterbreite gefaßt werden. Nunmehr langsames Senken zur Vorhalte und Tiefhalte.

2. In der gleichen Art werden mit dem Stamm in Hochhalte seitlich Rumpfbeuge nach rechts und links ausgeführt. Ebenso auch kleine, federnde Rückbeugen.

3. Der Stamm wird im Kreuz gehalten. Durch leichtes Rumpfbeugen nach vorn wird unter Nachhilfe der Arme der Stamm bis zum Nacken gerollt und dort unter Aufrichten des Rumpfes festgehalten (Punktroller).

4. Mit dem Stamm im Nacken werden Seitbeugen und auch Drehungen des Rumpfes ausgeführt.

5. Mit dem Stamm im Nacken Vorsenken des Rumpfes. In dieser Stellung Rumpfdrehungen (Propellerübung).

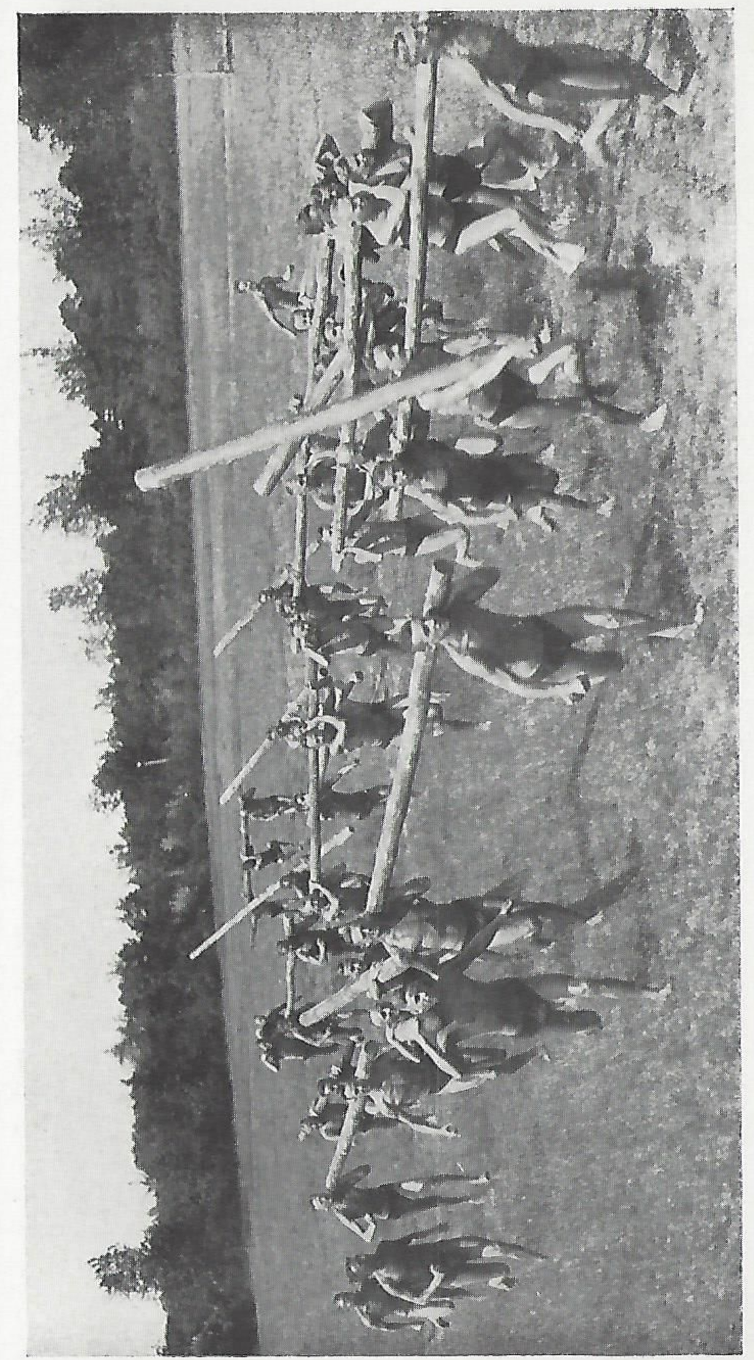


Abb. 123

Phot.: G. Riebicke

6. Der Stamm liegt im Winkel des Ober- und Unterarmes. Unter kraftvollem Strecken und Hochreißen der Arme wird der Stamm nach oben geworfen und wieder gefangen. Diese Übung kann auch zu zweien mit gegenseitigem Zuwerfen des Stammes durchgeführt werden.

7. Das dünnere Ende des Stammes wird mit beiden Händen gepackt. Nunmehr wird der Stamm ähnlich wie beim Hammerschwingen um den Körper geschwungen (Siegfriedschwung).

8. Unter kraftvoller Mitarbeit der Beine wird der Stamm hochgestoßen und unter raschem Nachgeben der Beine wieder gefangen. Bei allen Stößen empfiehlt es sich, den Stamm derart zu halten, daß der Daumen nach vorn zeigt.

9. Dieselbe Übung wird derart ausgeführt, daß der Übende sich nach dem Hochstoß schnell herumdreht und nunmehr den Stamm fängt. Der Stamm wird derart hochgestoßen, daß er sich in der Luft in waagerechter Lage herumdreht. Er kann auch derart gestoßen werden, daß sowohl der Stamm sich halb herumdreht wie auch der Übende.

10. Der Stamm steht senkrecht auf einer Hand, wird hochgestoßen und wiederum in senkrechter Lage gefangen.

Auch kann er derart hochgestoßen werden, daß er sich vor dem Fangen einmal überschlägt.

11. Der Stamm wird von der Brust aus einem Partner zugestoßen. Der Zwischenraum wird allmählich erweitert.

12. Der Stamm wird mit beiden Händen in der Mitte gefaßt und im Kreis herumgedreht.

Vorübungen mit dem langen Stamm

4 bis 5 Meter lang, Durchmesser 20 Zentimeter

Vorbemerkung: Einige Übungen können auch mit längeren und schwereren Stämmen ausgeführt werden. In diesem Fall werden 6 bis 8 Mann mit einem Stamm üben.

Die angeführten Übungen sollen nur einen Anhalt geben. Es läßt sich eine große Zahl hinzufügen. Mit 4 bis 8 Baumstämmen zugleich, also mit etwa 30 bis 50 Männern, lassen sich im Rhythmus der Klänge einer Ziehharmonika eindrucksvolle und durchaus nicht leichte Gemeinschaftsübungen durchführen.

1. Vier Mann bringen den Stamm zur Hochhalte. Nunmehr Rumpf vorwärts beugen und strecken. Dasselbe rückwärts.

2. In der gleichen Art Rumpf nach rechts und links seitwärts beugen.

3. Die Männer stehen mit entsprechendem Abstand hintereinander. Zwischen den Beinen in Seitgrätschstellung wird der Stamm vor- und rückwärts geschwungen.

4. Der Stamm wird in Schulterhöhe gehalten und nunmehr von den Übenden gemeinsam hochgestoßen und wieder gefangen. Dasselbe kann derart ausgeführt werden, daß jeder der Übenden den Stamm nur mit einem Arm stößt und fängt. Diese Übung auch derart ausführen, daß während einer längeren Stoßfolge mit einem Arm die Arme wechseln.

5. Die Übenden stehen mit entsprechenden Abständen hintereinander. Der Stamm liegt seitlich der Übenden. Diese beugen sich seitlich herum, erfassen den Stamm, schwingen ihn über den Köpfen nach der anderen Seite.

6. Mit dem Stamm fortlaufend die verschiedensten Übungen durchführen, wie z. B. Hochstrecken und Beugen — Hochstrecken, Rumpfsenken — In der Rumpfsenke Arme beugen und strecken — Rumpfstrekken, Stamm zur Tiefhalte senken — Stamm nach rechts und links seitswärts schwingen — In Tiefhalte über den Stamm steigen, so daß die Front gewechselt wird — Nunmehr weitere Übungen anschließen.

Hauptübungen

1. Hochnehmen des kurzen Stammes

Das Hochnehmen des Stammes bereitet sehr vielen große Schwierigkeit, weil sie niemals in die Lage gekommen sind, eine derartige Arbeit verrichten zu müssen. Das richtige Bewegen und Aufnehmen von naturgemäßen Gegenständen bereitet aber eine urwüchsige Freude.

Soll der Stamm nicht zum Stoßen verwendet werden, so wird er an seinem dickeren, schwereren Ende hochgehoben. Die rechte Hand hält ihn, man beugt sich weit vor und legt den linken Unterarm ziemlich weit vorn unter den Stamm. Ist der Stamm aber schwerer, so muß in ziemlich tiefer Kniebeuge der Stamm auf den linken Oberschenkel aufgelegt werden, indem dann der linke Unterarm beim Aufwuchten

unterstützend eingreift. In beiden Fällen wird der Stamm dadurch aufgewuchtet, daß die rechte Hand das Stammende nach unten drückt und sich der Körper gleichzeitig allmählich aufrichtet.

Das Aufnehmen des Stammes muß natürlich mit beiden Seiten des Körpers geübt werden und darf nach einiger Übung keinerlei Schwierigkeiten bieten. Nach dem Aufnehmen wird der Stamm in Schulterhöhe senkrecht gehalten, wobei ihn der freie Arm im Gleichgewicht hält. Beim Niederlegen, das ebenfalls eine sehr gute Übung darstellt, wird in umgekehrter Folge verfahren. In der waagrechten Lage kann er abgeworfen werden.

2. Weitstoß mit dem kurzen Stamm

Beim Hochnehmen des Stammes wird sein leichteres Ende erfaßt, weil der Stamm sich beim Weitstoß überschlagen soll. Der hochgenommene Stamm zeigt, gestützt durch den freien Arm, etwas schräg zur Wurfrichtung. Der Stoßende geht ähnlich wie beim Kugelstoß leicht in die Kniebeuge, streckt beim Rechtsstoß kräftig das rechte Bein, reißt die rechte Körperhälfte und Schulter vor und stößt den Stamm in großem Bogen derart ab, daß er sich einmal überschlägt. Der Abstoß kann auch mit kurzem Anlauf ausgeführt werden.

3. Das Aufnehmen des langen Stammes

Soll der Stamm nicht zum Stoßen aufgenommen werden, so wird er mit seinem schweren Ende nach unten senkrecht aufgestellt. Der Übende geht in die Kniebeuge und beugt sich etwas vor, hält den Stamm mit der Schulter in seiner Lage und greift mit den Händen der gestreckt gehaltenen Arme unter das Fußende des Stammes. Nun wird er durch Strecken der Beine und Aufrichten des Rumpfes hochgehoben. Die am Körper anliegenden ausgestreckten Arme und der Rumpf, gegebenenfalls die Schultern, halten den Stamm im Gleichgewicht. Nach dem Aufnehmen wird er nach vorn zur Erde fallen gelassen.

4. Tragen des langen Baumstammes

Nach dem Aufnehmen wird der Baumstamm in senkrechter Lage getragen. In dieser Weise können sehr wohl auch kurze Läufe ausgeführt werden.

5. Weitstoß mit dem langen Stamm

Zum Weitstoß wird das dünnere und leichtere Ende des Stammes

auf die Erde aufgestellt, so daß nach dem Hochnehmen sich das schwere Ende oben befindet. Der Übende läßt den Stamm langsam vornüber fallen und muß für sein weiteres Verhalten den richtigen Zeitpunkt wahrnehmen. Zum Abstoß werden die Knie kurz gebeugt und scharf gestreckt. Der Körper wird vorhochgerissen, die Arme ziehen den Stamm dicht am Körper möglichst hoch nach oben und geben ihm einen kraftvollen Druck derart, daß er mit dem dicken Ende in richtiger Entfernung auf dem Boden auftrifft und sich nach vorn überschlägt. Vor dem Abwurf können auch einige energische Schritte und ein kurzer Abwurfsprung ausgeführt werden (Abb. 114 und 115).

Zum Wettkampf wird eine Linie gezogen, die nicht überschritten werden darf. Der Stamm muß nach dem Überschlagen im Winkel jenseits zur Abwurflinie liegen. Die Entfernung wird nach dem sich überschlagenden Ende des Stammes gemessen.

6. Staffeln und Hindernislaufen

1. Ein Teil der Männer hält zu je zweien den Stamm in verschiedener Höhe. Die übrigen müssen über die Stämme springen, sie übersteigen oder unter ihnen durchkriechen.

2. Es lassen sich die verschiedensten Staffeln durchführen. Zwei Mannschaften teilen Dreiergruppen ein. Je zwei Mann nehmen einen Baumstamm auf die Schulter, der dritte hängt sich mit beiden Händen und Füßen an den Stamm. Nunmehr wird laufend eine Strecke nach einem Mal zurückgelegt. Ist das Mal erreicht, so läuft die nächste Dreiergruppe los. Sieger ist die Mannschaft, deren letzte Gruppe zuerst einläuft.

7. Laufen und Überwinden von Hindernissen mit Baumstämmen

Den kurzen Baumstamm nimmt der Läufer auf die Schulter und überspringt mit dieser Tragart auch kleine Hindernisse. Vor größeren Hindernissen, wie Zäune, Hecken, Wände und Gräben, wird bei verlangsamtem Lauf der Stamm in die Stoßstellung gebracht und aus dem Laufen heraus über das Hindernis gestoßen. Der Läufer überspringt das Hindernis, nimmt den Stamm auf und läuft weiter.

Der lange Baumstamm wird von 2 Läufern mit dem dünnen Ende nach vorn auf den Schultern getragen. Bei kleineren Hindernissen stößt der vordere Läufer den Stamm hoch und der hintere gibt ihm

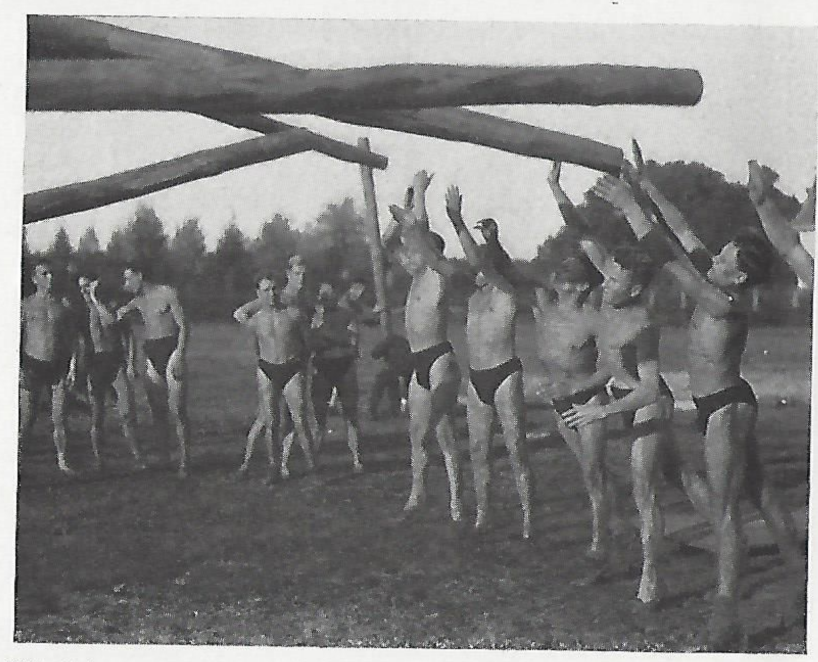


Abb. 124 Phot.: G. Riebicke

laufend einen kräftigen Stoß nach vorn, so daß der Stamm, ohne sich zu überschlagen, über das Hindernis fliegt.

Bei hohen Hindernissen wird anders verfahren. Vor diesem halten die Läufer kurz an. Der hintere stößt das Ende des Baumstammes mit größter Kraft senkrecht hoch, nachdem der vordere sein Stammende so erfaßt hat, wie es beim Weitstoß beschrieben wurde. Beim Umschlagen des Stammes stößt der vordere diesen über das Hindernis.

8. Aufnehmen und Bewegen von langen und schweren Baumstämmen

Die Anzahl der Träger richtet sich nach der Schwere des Stammes. Jeder Träger muß etwa 35 bis 40 Kilogramm tragen. Die Verteilung muß derart vorgenommen werden, daß sich die Träger nicht gegenseitig behindern. Sie treten auf beiden Seiten des Stammes mit der Front zu diesem an. Der Stamm wird auf das Kommando „Nehmt – auf!" von allen gleichzeitig hochgestemmt. Auf das Ankündigungskommando gehen die Träger in die Kniebeuge, beugen sich und erfassen den Stamm

in einem guten Griff von unten. Beim Ausführungskommando muß der Krafteinsatz von allen gleichzeitig erfolgen – je gleichzeitiger, desto leichter fliegt der Stamm hoch. Das Hochreißen muß ähnlich wie bei der Scheibenhantel erfolgen, mithin die Last der Arbeit möglichst den Beinen übertragen.

Der Stamm fliegt je nach seiner Schwere entweder fast bis zur Hochhalte, um sich sanft auf die Schultern zu legen oder unmittelbar zur Schulter. Bei guter Ausführung soll diese Bewegung noch bei gebeugten Beinen erfolgen, also ähnlich wie bei der Hantel. Als letztes strecken sich die Beine. Gelingt der Hochriß aber gut, dann wird der Stamm so hoch fliegen, daß sich die Schultern mit gestreckten Beinen unter ihn legen können.

Der Stamm wird in gutem Gleichschritt getragen. Bei leichteren Stämmen werden diese auch im Laufen bewegt.

Die Baumstammübungen sind ausgezeichnet geeignet, um den Körper hart und fest zu machen. Sie bilden den ganzen Körper hervorragend aus. Bei gemeinschaftlichem Üben mit größeren Stämmen wird auch die Einsatzbereitschaft der Kameraden erzogen.

Bücher der Surén-Charakter- und Körperschule

Mensch und Sonne — Arisch-olympischer Geist. — Die Gesundheitsfibel des erwachten deutschen Volkes. Durch Licht und Luft zur Kraft und Freude! Nackttraining als Forderung der Rasse. Die Sehnsucht nach Nacktsein in freier Natur ist nordisch! Fremdrassisch ist Nacktscham und Nacktscheu. Gemeinsame Nacktgewöhnung befreit von unrassisch gesteigerter Sinnlichkeit und führt zu innerer Disziplin. Nicht Sport, sondern die neuartige rassenverbundene Leibeserziehung wird zur Wiedergeburt des arisch-olympischen Gedankens. Widersinn in den Olympischen Spielen. Das Kampfbuch für rassische Lebensauffassung. Herrliche Nacktaufnahmen arischer Jungmänner und Mädchen. Aus dem Inhalt: Lichtgruß — Sonnenkräfte und nordischer Mensch — Sonne und Germanentum — Germanentum und Olympia. 250. Tausend. Ganz auf Kunstdruck, mit wundervollem Umschlagbild. 231 Seiten. In Halbleinen RM 4.50, geh. RM 3.30. Verlag Scherl, Berlin.

Gymnastik der Deutschen. — Rassenbewußte Lebensgestaltung. 1. Band: Unseres Körpers Schönheit und gymnastische Schulung. Der Rassencharakter als Grundlage der Leibeserziehung, sowie die dynamischen und statischen Einwirkungen. Mit begeisternden Ausführungen wird die Schönheit des Körpers und der Sinn gymnastischer Durchbildung geschildert. Die besondere Art des Buches erweckt die nordische Sehnsucht nach Kraft und vernünftiger Lebensgestaltung auf der Grundlage gymnastischen Strebens. Das grundlegende Buch über den Aufbau der Surén-Gymnastik. Für Ältere wichtige Einführungen, für Jüngere unentbehrliche Grundlagen, für Lehrer und Organisationen das notwendige Handbuch. Auch für Mädchen, Frauen und Kinder das beste Lehrbuch. Mit vielen Lichtbildern, anatomischen Zeichnungen und Vergleichsbildern. Dazu ein besonderes Übungsheft mit rund 300 Übungen, nach Schwierigkeitsstufen geordnet und 5 Bilderalben mit 60 Gymnastikbildern. Neubearbeitetes 54. Tausend, mit zweifarbigem Umschlag. 115 und 36 Seiten. In Halbleinen RM 4.50. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Gymnastik der Deutschen. — Rassenbewußte Lebensgestaltung. 2. Band: Lehren für Berufstätige und Gesetze für Sport und Arbeit, Männer und Frauen. Dieses besonders wichtige Buch zeigt die einzig mögliche Art der Ausgleichsgym-

nastik gegen die mannigfaltigen Berufsschäden in überzeugender, für jeden verständlicher Darstellung. Für jedes Alter und beide Geschlechter, für sitzende und stehende Berufstätigkeit, für Bauern, Erd- und Schwerarbeiter bringt dies Buch in fesselnder, ja begeisternder Art Ratschläge und Übungsweisen. Die erstmaligen Erfahrungen in der Arbeitsvorschulung und Begleitschulung sollen Führer und Gefolgschaft vom unersetzlichen Wert dieser Schulung überzeugen. Grundlegende Gesetze über die richtige Schulung und Schlußfolgerungen für das schaffende Volk und für alle Leibesübungen. Mit vielen Abbildungen, anatomischen Zeichnungen und Vergleichsbildern. Neubearbeitetes 50. Tausend mit zweifarbigem Umschlag. 172 Seiten. In Halbleinen RM 4.50. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Surén-Schwunggymnastik. — Schulung zur geistigen und körperlichen Naturverbundenheit, die durch Körperschwünge die naturgemäß richtige Bewegungsfähigkeit vermittelt, die fast alle verloren haben. Einzigartig schöne Großaufnahmen des männlichen Körpers in künstlerischer Form werben mit überzeugend geschriebenen Abschnitten für Vertiefung von Beseelung und Charakter durch rhythmische Übungen. Kennzeichen der Nordischen Rasse ist die Beseelung. Große Erfahrungen beweisen, daß Schwunggymnastik auch für Männer und grundlegend notwendig für die Schwerarbeit und alle anderen Berufe ist. Die Gymnastik bringt das verlorene Rhythmusgefühl zurück und schenkt allen Freude und Frohsinn. Das einzige und beste Lehrbuch für Männer, Frauen und alle Organisationen. Ganz auf Kunstdruck mit zweifarbigem Umschlagbild. 19. erweitertes Tausend. 191 Seiten. In Halbleinen RM 4.—. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Selbstmassage — Pflege der Haut. — Fesselnde und verständliche Aufklärung über Stoffwechsel, Kreislauf von Blut und Lymphe. Abfall-, Abbau- und Ermüdungsstoffe, Verkalkung, Rheumatismus, Gicht. Wesen, Training, Pflege der Haut. Bestrahlung, Schwitzen und Massage. Einfluß auf alt und jung, Hagere und Beleibte, auf Berufstätige, Gymnastik, Sport und Turnen. Mit 23 anatomisch-medizinischen und 50 Massageabbildungen. Ganz auf Kunstdruck und Umschlagbild in Kupfertiefdruck. 58. durchgesehenes Tausend. 159 Seiten. In Halbleinen RM 4.50. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Surén-Atemgymnastik. — Atem ist Leben, doch wer achtet darauf? Völlig unwissend ist hierin ein erschreckend großer Prozentsatz des Volkes. In allen Berufen Unkenntnis, wodurch herabgeminderte Leistung, dauernde Anfälligkeit, Mattheit, Unlust. Tiefe Atmer sind stets starke, leistungsfähige Menschen. Atemkraft kann jeder schulen. Dies Buch zeigt mit 98 einzigartigen Naturaufnahmen kraftvoller Männer, Frauen und Kinder in folgerichtigem Aufbau und fesselnder Art die rechten Schulungswege. Neben Atemübungen auch tiefgründige Lehren über Suggestion, Schwingungskräfte und rhythmisches Atmen. Ein Lehrbuch für jedermann und für den Unterricht in allen Organisationen. Es gibt geistige Schwung-

kraft und Frohsinn. 57. neubearbeitetes Tausend mit schönem zweifarbigem Umschlagbild. 164 Seiten. In Halbleinen RM 4.—. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

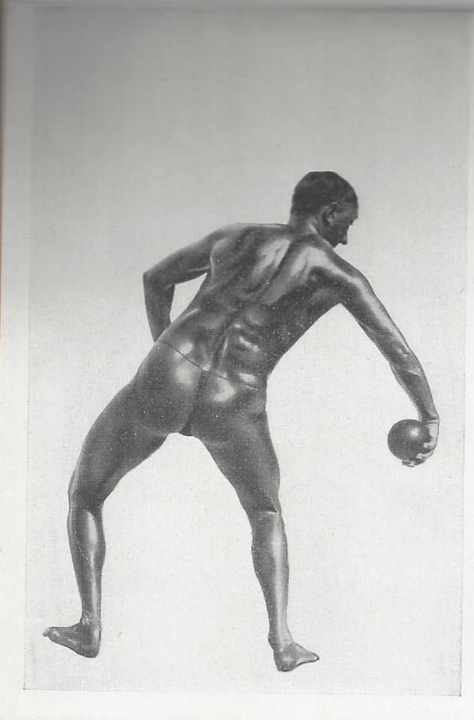
Surén-Gymnastik am Doppelendball. — Körperschulung durch kraftverbundene Gewandtheit. Diese Gymnastik gehört in jedes Heim, geeignet zu kraftfrohen Übungen der ganzen Familie. Sie bringt Abwechslung, Fröhlichkeit, blitzschnelles Springen und Laufen mit kraftvollem Zustoß. Beste Schulung für Geistesgegenwart, Entschlußfähigkeit, Augen, Nerven und innere Organe. Über 80 verschiedene Übungen, 123 künstlerisch hergestellte Abbildungen. 190 Seiten. Geh. RM 3.50, gb. RM 4.50. Verlag W. Limpert, Berlin.

Surén-Gymnastik am Boxball. — Körperschulung durch Schnellkraftübungen. Ein Buch für jedermann — nicht nur für den Boxer! Die 140 Naturaufnahmen des kraftvollen männlichen Körpers zeigen die überraschende Vielseitigkeit des Plattform-Boxballs mit 42 verschiedenen Stoßübungen. Beste Schulung der Nerven und Augen, der Ausdauer und Schnellkraft. Die interessanteste Ausgleichsgymnastik. 1[illegible]1 Seiten. Geh. RM 4.50, geb. RM 5.40. Verlag W. Limpert, Berlin.

Gymnastik mit dem Schwingball. — Übungen für Spiel und Kampf mit neuerfundenem Gerät von Hans Surén und Carlo Lahr. Diese prachtvollen Übungen schulen den ganzen Körper, die Atmung und Nerven. Geeignet für jeden Menschen und jedes Alter, geben sie Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Ausdauer — verbunden in hoher Vollendung mit Geistesgegenwart und Entschlußfähigkeit. Mit vielen Zeichnungen. 81 Seiten. Geh. RM 2.40. Verlag W. Limpert, Berlin.

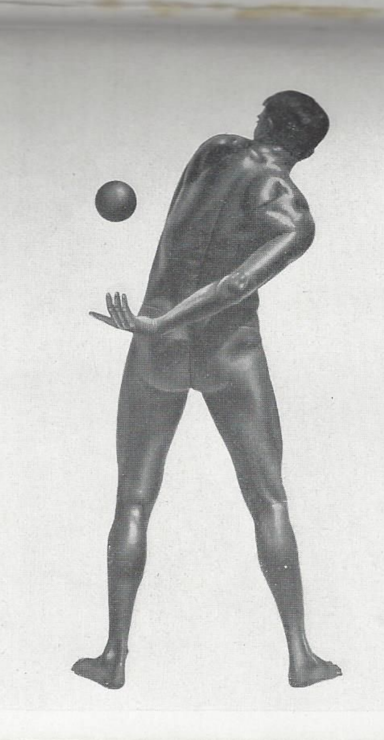
Deutsche Gymnastik. — Aus dem Inhalt: Das Wesen von Rhythmus, Takt und Gymnastik. — Fort mit dem Kommando. — Die geheimnisvollen Kräfte. — Übungen in straffer und zwangloser Haltung. — Der olympische Gedanke. — Schule, Sport und Turnen. — Körperpflege. — Luft- und Sonnenbad. Mit vielen Bildern und Tafeln. 285 Seiten RM 1.20. Verlag G. Stalling, Oldenburg.

Kampf um Kamerun. — In diesem geschichtlichen Buch schildert H. Surén seine Erlebnisse als Schutztruppenoffizier während des Krieges in Kamerun. Seine spannenden Schilderungen über die unerhörten Leistungen der Schutztruppe gegen übermächtige Feinde mit dem überwältigend tragischen Ende in Garua fesseln jung und alt. 332 Seiten. Mit 94 wundervollen Bildern, geh. RM 4.—, geb. RM 6.—. Verlag Scherl, Berlin.



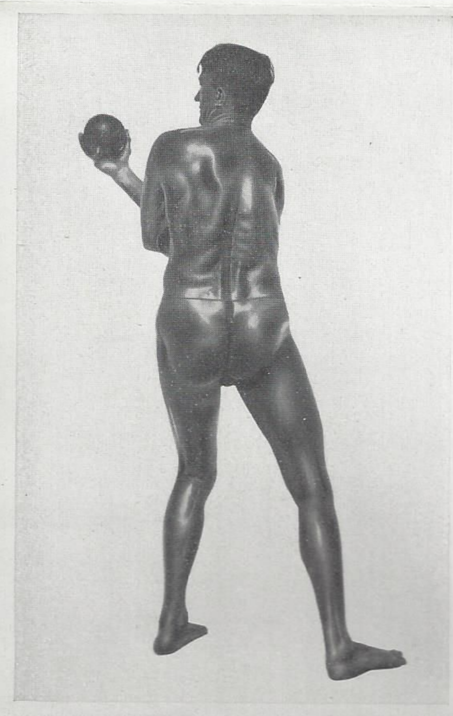
1. Jonglieren mit einem Arm

Kräftiges Schwungholen mit Beugen der Knie



2. Jonglieren mit einem Arm

Die Kugel verläßt unter Strecken der Beine die Hand



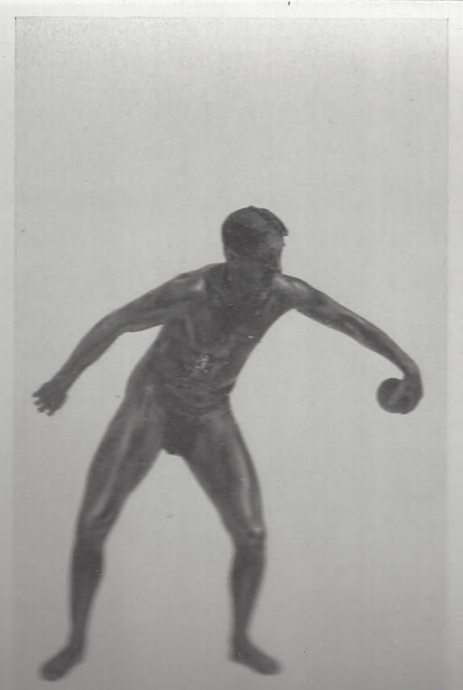
3. Jonglieren mit einem Arm

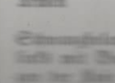
Der Arm wird herumgerissen und fängt auf derselben Seite die Kugel auf



4. Jonglieren mit einem Arm

Dasselbe wie Bild 1—3. Herumreißen des arbeitenden Armes und Anlegen des ruhenden Armes an den Körper





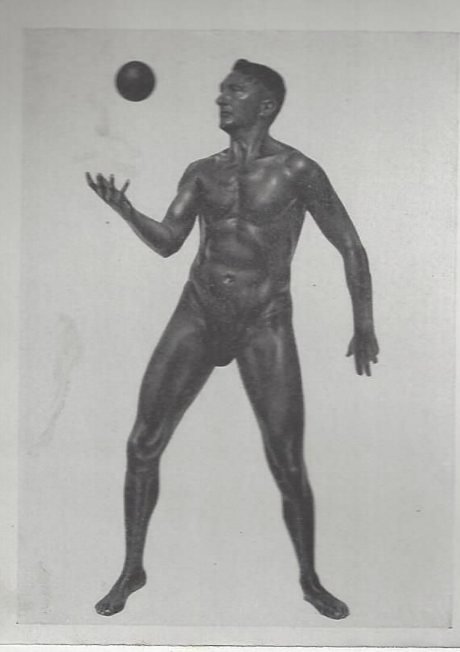
5. Jonglieren mit beiden Armen

[illegible]



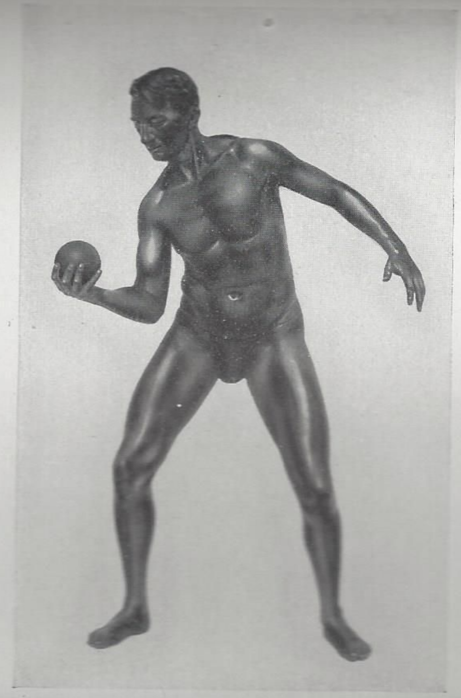
6. Jonglieren mit beiden Armen

[illegible]



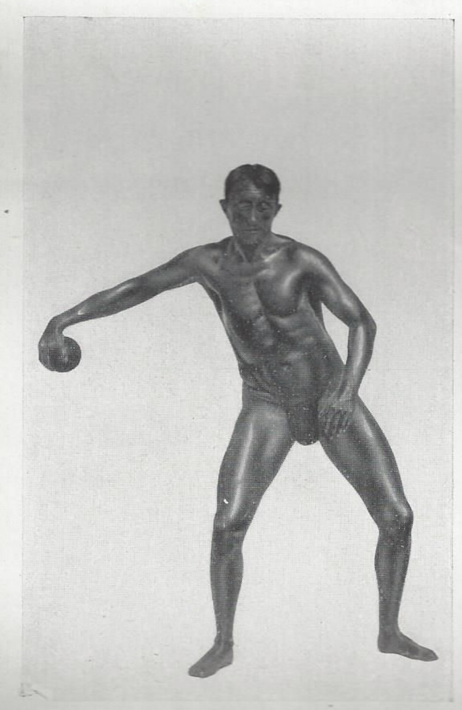
7. Jonglieren mit beiden Armen

Kurz vor dem Fang der Kugel



8. Jonglieren mit beiden Armen

Der Auffang der Kugel



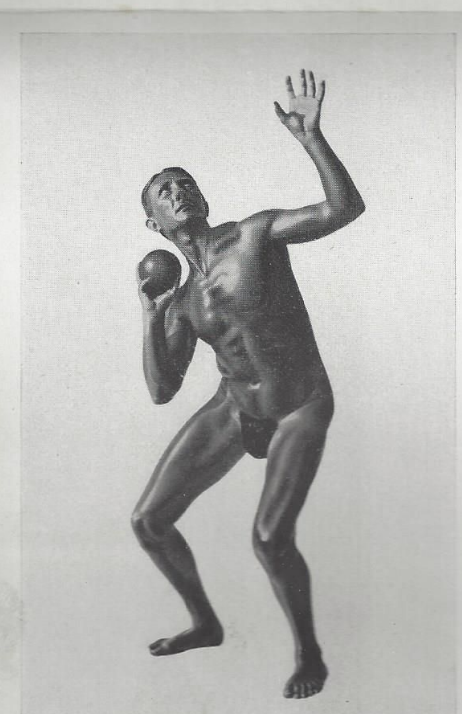
9. Jonglieren mit beiden Armen

Schwungholen rechts mit Beugen der Knie



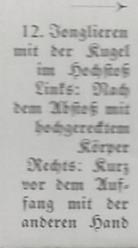
10. Jonglieren mit beiden Armen

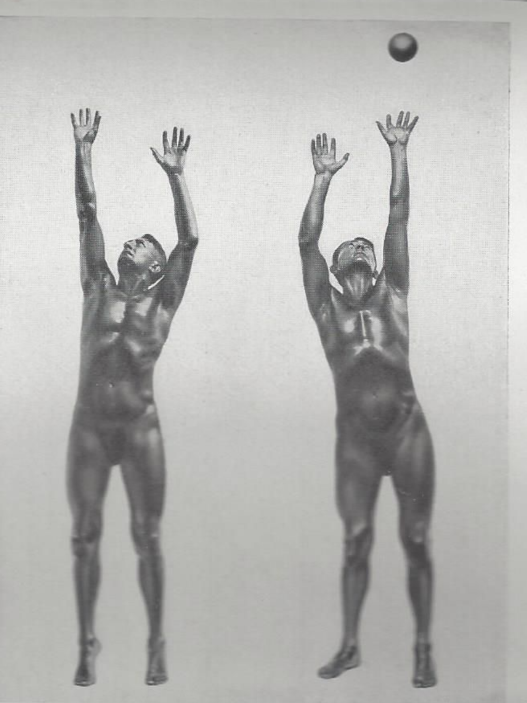
Kurz nach dem Abwurf rechts zum Fang mit der Linken



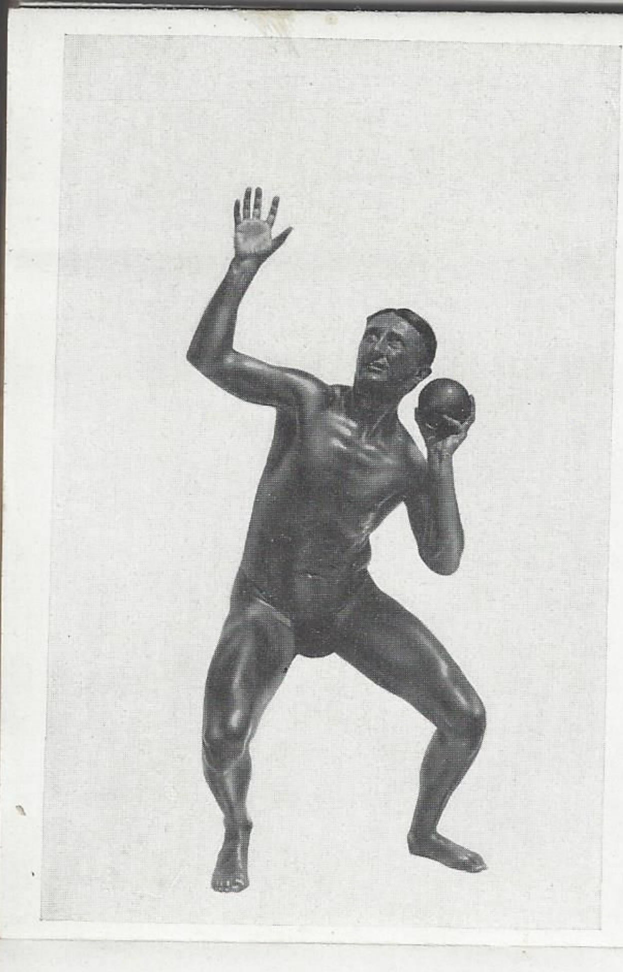
11. Jonglieren mit der Kugel im Hochstoß

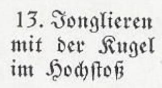
Vor dem Hochstoß aus tiefer Kniebeuge mit der Kugel an der Schulter





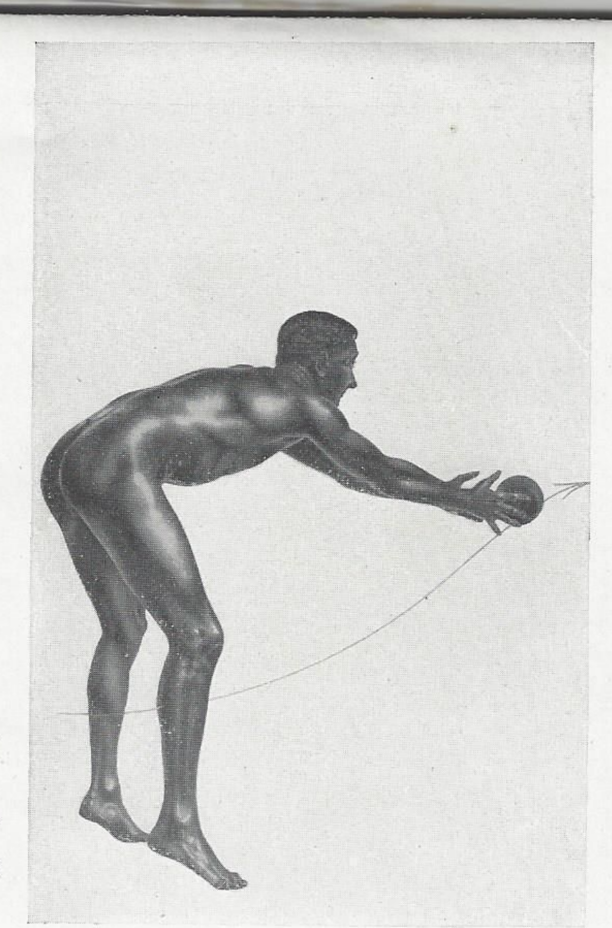
12. Jonglieren mit der Kugel im Hochstoß
Links: Nach dem Abstoß mit hochgerecktem Körper
Rechts: Kurz vor dem Auffang mit der anderen Hand





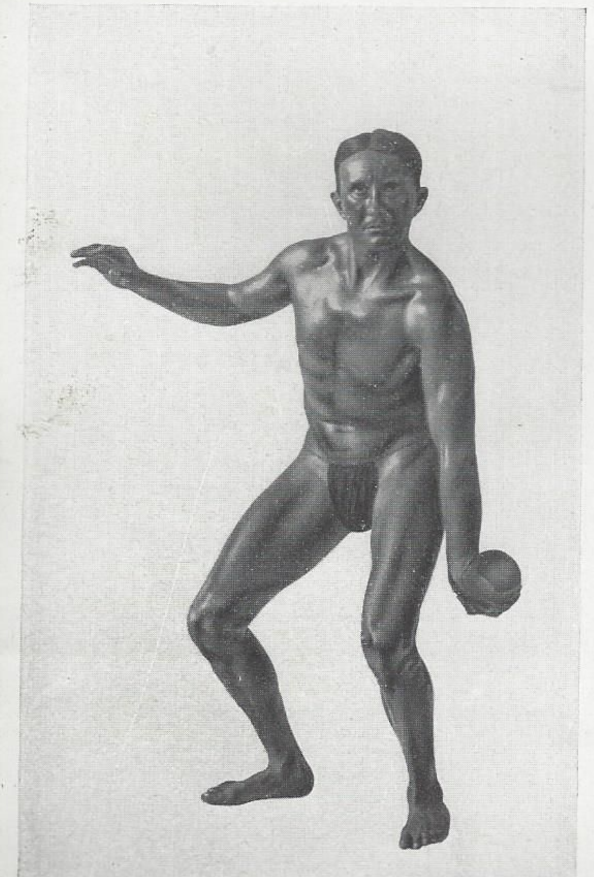
13. Jonglieren mit der Kugel im Hochstoß

Nach dem Auffang mit weichem Nachgeben und tiefer Kniebeuge



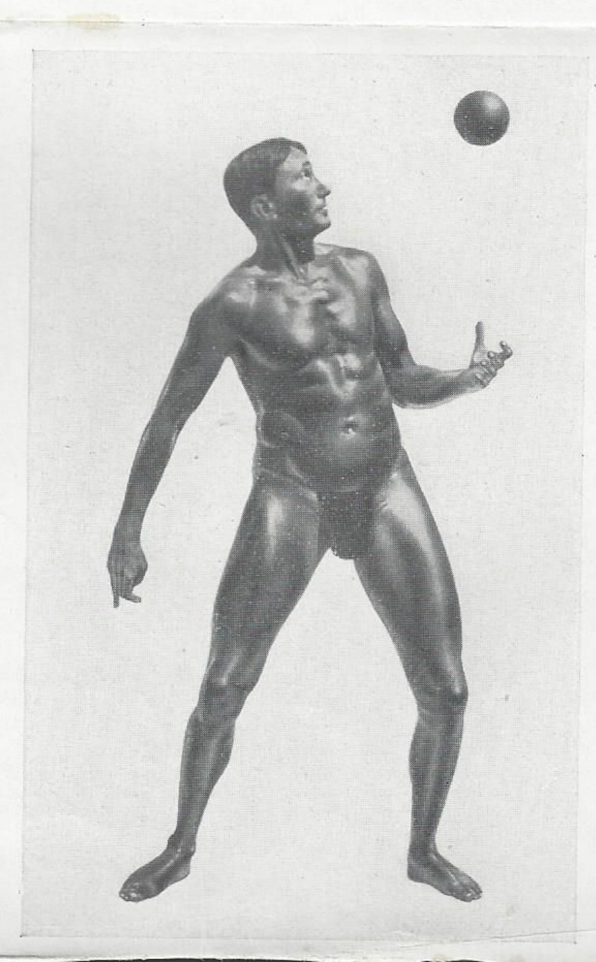
14. Gegenseitiges Zuwerfen der Kugel

Durch kräftige Rumpfarbeit wird die Kugel dem Partner zugeworfen, der sie unter tiefem Nachgeben des Rumpfes fängt



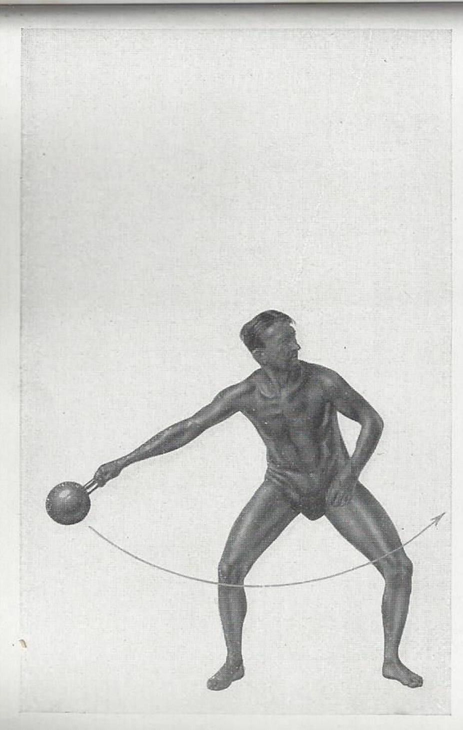
15. Jonglieren an der Seite des Körpers mit einem Arm

Schwungholen aus tiefer Kniebeuge unter Strecken der Beine und der entsprechenden Rumpfseite



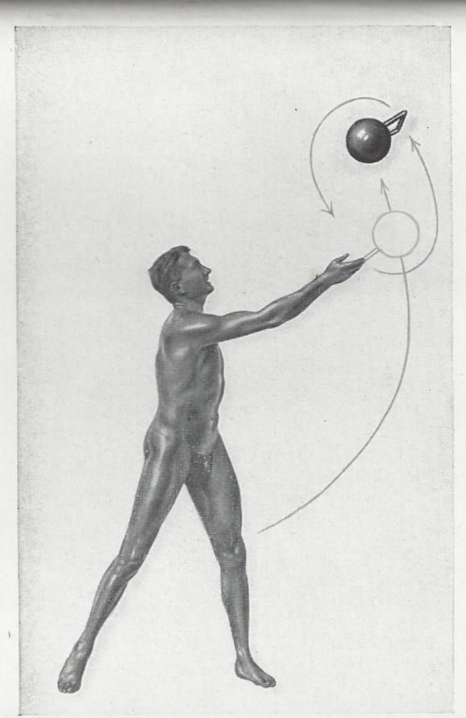
16. Jonglieren an der Seite des Körpers mit einem Arm

Nach Abfliegen der Kugel aus gestreckt gehaltenem Arm fängt sie dieselbe Hand wieder auf



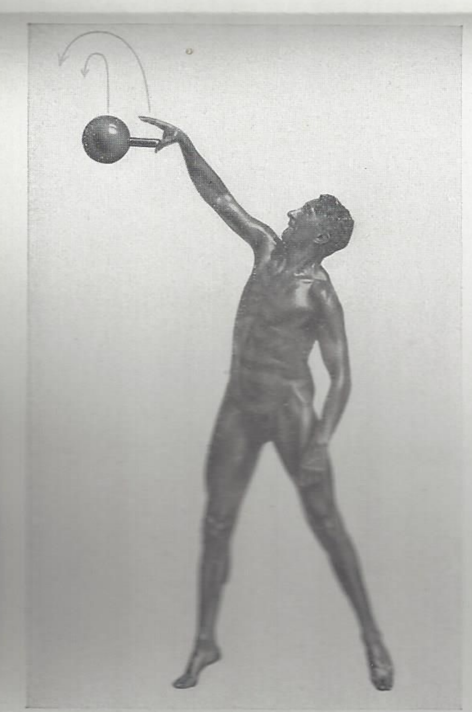
1. Jonglieren mit einem Arm

Schwungholen mit gleichzeitigem Beugen der Knie



2. Jonglieren mit einem Arm

Abflug nach der Innenseite des Körpers unter einfacher Abschwungdrehung (s. auch Bild 10)



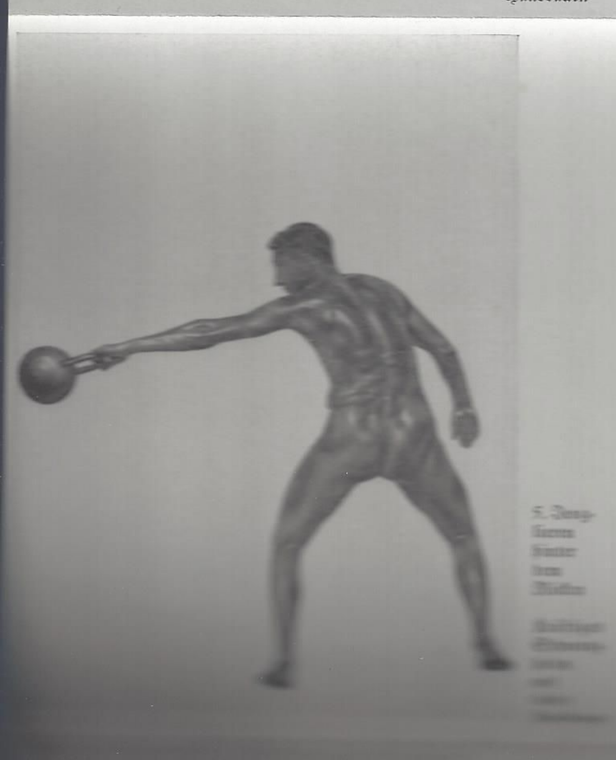
3. Jonglieren mit einem Arm

Abflug nach der Außenseite des Körpers unter Gegendrehung mit Daumenwurzel oder Handballen



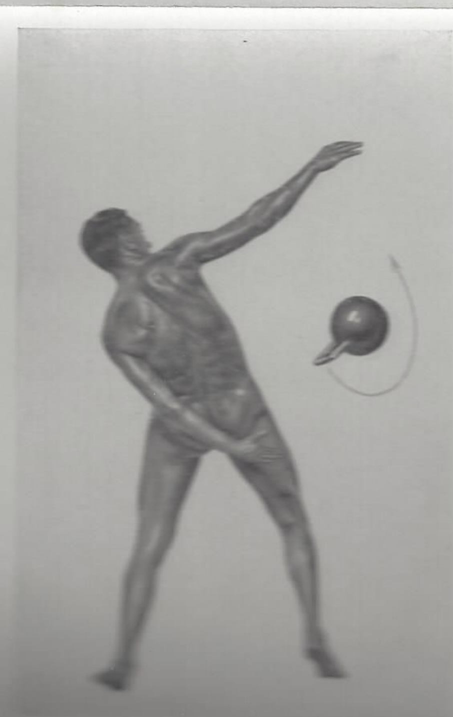
4. Jonglieren mit einem Arm

Der Griff fliegt nach der Drehung in der Luft wieder in die Innenhand zurück



5. Jonglieren hinter dem Rücken

[illegible]

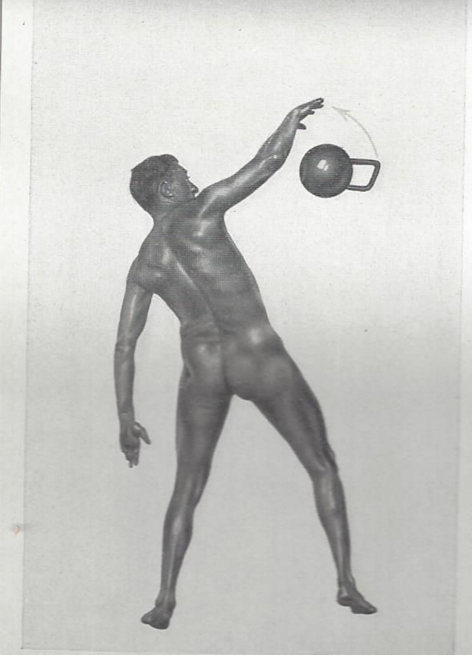


6. Jonglieren hinter dem Rücken

[illegible]

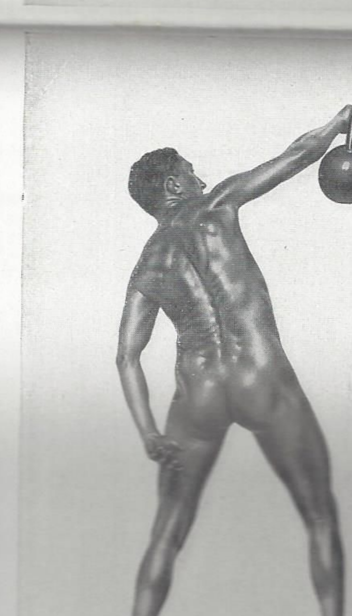
mit
tiefer
Kniebeuge

im natürlicher
Schwung-
drehung ab



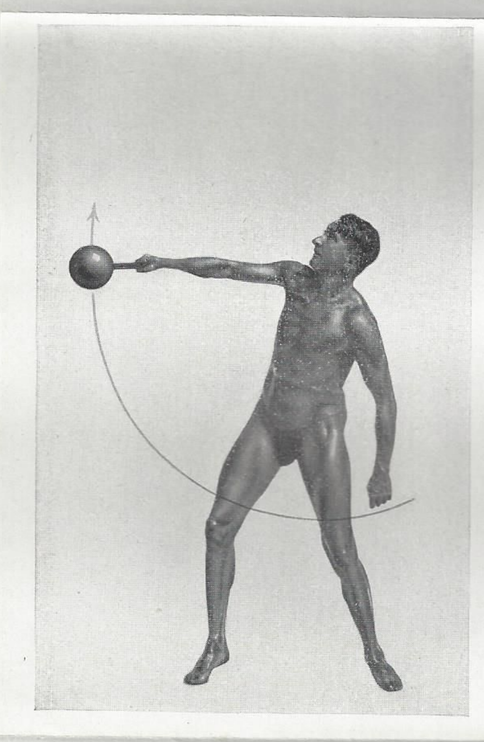
7. Jonglieren hinter dem Rücken

Der Griff dreht sich von selbst der Innenhand entgegen



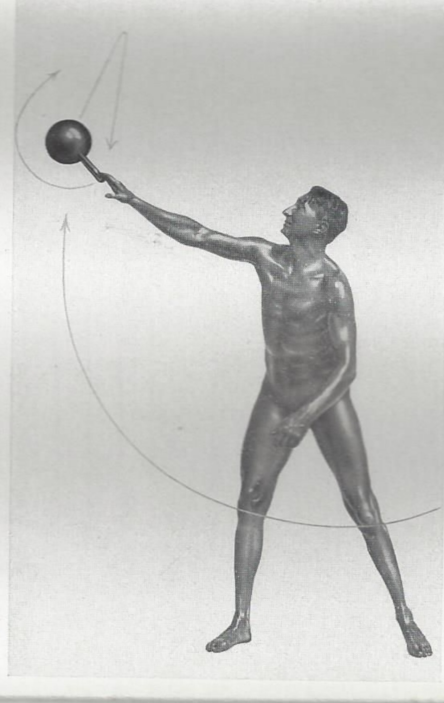
8. Jonglieren hinter dem Rücken

Nach dem Erfassen des Rundgewichtes erfolgt erneutes Schwungholen von rechts und Wiederholung nach links hinüber



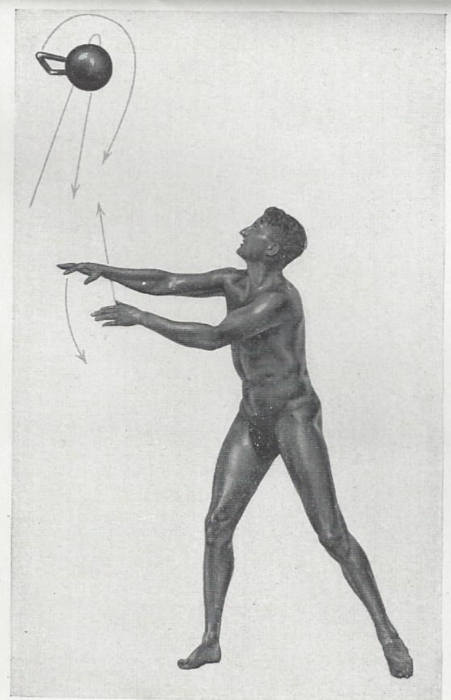
9. Jonglieren mit beiden Armen

Nach dem Schwungholen von links her das Rundgewicht kurz vor dem Abflug



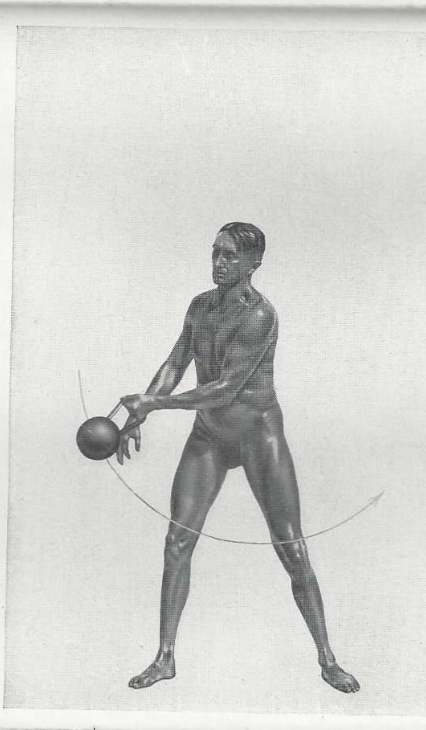
10. Jonglieren mit beiden Armen

Das Rundgewicht fliegt mit einfacher Schwungdrehung ab



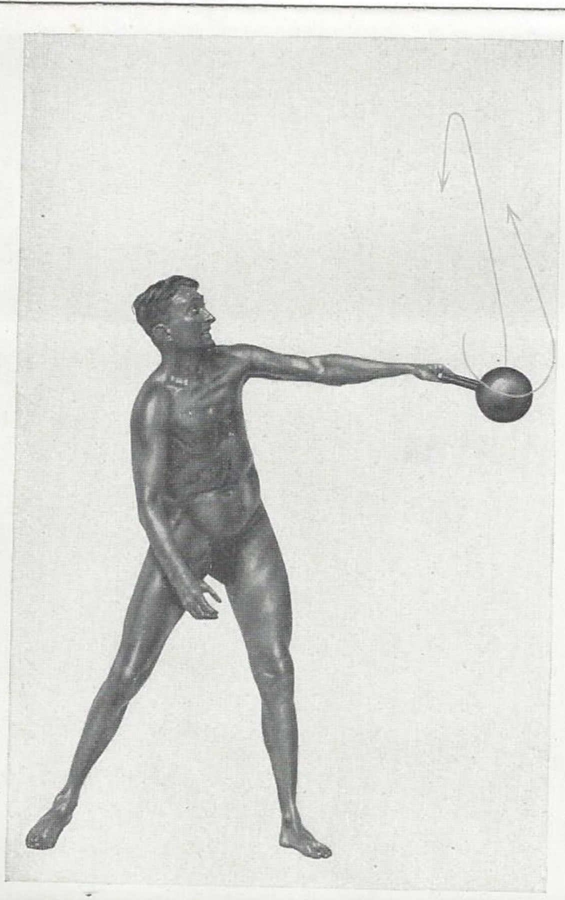
11. Jonglieren mit beiden Armen

Das Rundgewicht dreht sich in der Luft und beide Arme werden gewechselt. Die linke Handfläche dreht sich nach oben



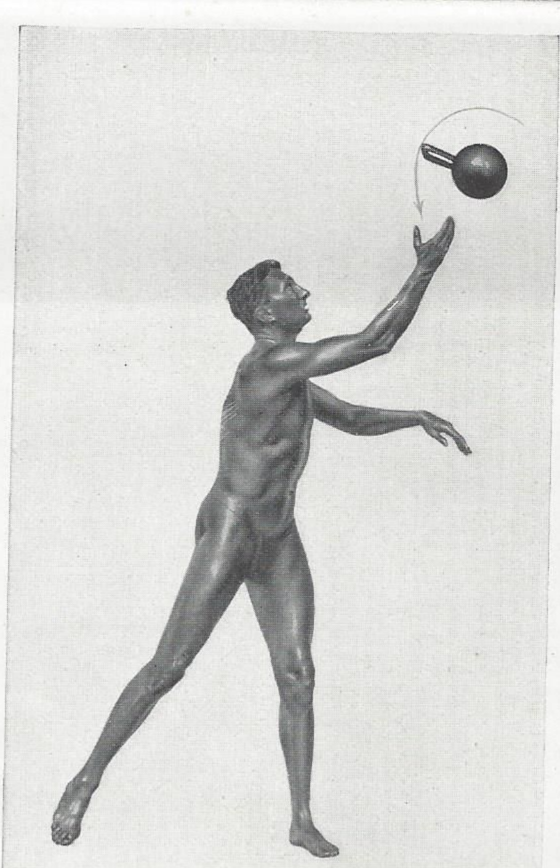
12. Jonglieren mit beiden Armen

Nach dem Fang schwingt das Rundgewicht vorn am Körper vorbei



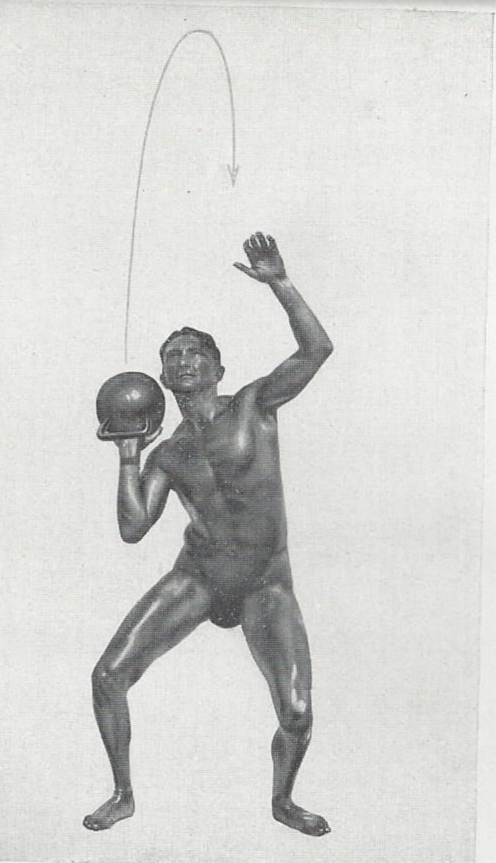
13. Jonglieren mit beiden Armen

Vor dem Abflug des Rundgewichts in einfacher Schwungdrehung auf der anderen Seite



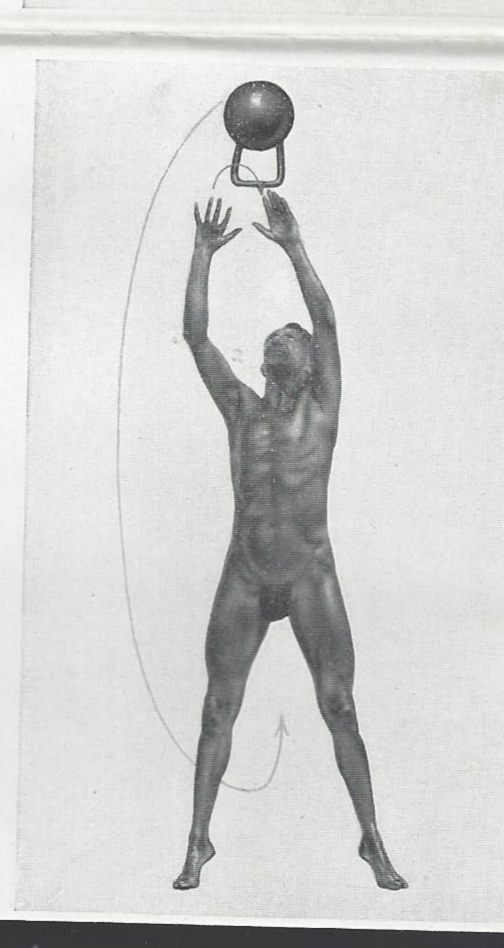
14. Jonglieren mit beiden Armen

Nach dem Wechsel der Arme fängt die andere Hand das Rundgewicht wiederum auf



15. Hochstoß mit Fang und großem Rumpfschwingen

Tiefe Kniebeuge vor dem Hochstoß rechts



16. Hochstoß mit Fang und großem Rumpfschwingen

Vor dem Fang des Griffes links mit anschließendem Ausschwingen zwischen den Beinen. Hierauf Aufrichten und in federnder Bewegung den Griff mit der Kugel vertauschen zur Ausgangsstellung Bild 15, aber links

Ziele und Wege der Surén-Körper- und -Charakterschulung

entsprechen der von Surén geforderten rassenbewußten Leibeserziehung als Voraussetzung des Sports.

Suréns Lehre und Arbeit haben ihre offizielle Bestätigung und Anerkennung sowohl durch parteiamtliche Prüfstellen wie durch einflußreichste Berufsstellungen im nationalsozialistischen Staat gefunden.

Surén-Gymnastik: der Weg zu Kraft, Gesundheit und Freude für alle